闻思部·预科系·经教系教材系列



QIAO JUE JI YAO



窍诀集要

达真堪布 宣讲



觉者的教言是我们解脱成就的至圣窍诀



南无本师释迦牟尼佛

闻思部·预科系·经教系教材系列



第一册

QIAO JUE JI YAO

窍诀集要

达真堪布 宣讲



觉者的教言是我们解脱成就的至圣窍诀

目　录

第一册

自我教言

六波罗蜜多

快乐之歌

三主要道论

佛子行三十七颂

普贤行愿品（七支供）

修心八颂

胜利道歌

序　言

觉者的教言是我们解脱成佛的至圣窍诀

当今社会，生存的危机和价值观的危机时刻都在袭击着我们，让我们陷入深深的痛苦之中不能自拔。只有学会用佛法的智慧透视生活，我们才能懂得如何驾驭人生这辆列车，穿越层层的精神迷雾，驶入般若乐园。

学佛就是学习觉者怎样生活，怎样工作，怎样接待人，怎样处理事，修行就是修正自己错误的思想与行为——学佛修行就是用智慧为自己创造美好的生活。然而，虽然我们也学佛了，也修行了，但是很多时候我们并不会学，也不会修。而祖师大德的经典教言，却能够明确、细致地指导、规范、约束、调整、纠正我们的言谈举止和起心动念，最后使我们达到至真至纯、至善至美的圆满。

藏地的高僧大德无数，殊胜的论典也非常之多，但是我们在这里的讲解，却是众多教言中非常特别的一颗颗灼熠明星，一块块如意瑰宝。它汇集了多种经典教言的要义和精华，却没有将高深的佛理书本化、学问化，而是用浅白的语言将这些教言生活化、通俗化，使诸佛菩萨的妙法如甘泉般浸透我们的心灵，洗涤我们的相续，调伏我们的烦恼，增长我们的智慧。

千百年来，无数的修行者也是依照这些教言而获得了解脱与成就。虽然历尽沧桑岁月，但这些教言经受住了时间的检验，在物欲横流的五浊恶世，在群魔乱舞的末法时期，它们所散发出的璀璨光芒，依然遍照法界，彻照众生迷茫的

心。饱含着祖师大德们无尽的慈悲与智慧的圣言，字字珠玑，每一字、每一句、每一个甚深的含义都是窍诀，都是真言，对我们的解脱、成就有着无法估量、难以想象的价值与殊胜的意义。它们是引导我们获得圆满成就的指路明灯，是一面面子、一杆杆秤，是我们修行的标准，更是我们认识自我、升华自我的捷径。我们只有不断地用这些教言来观察自己、对照自己、称量自己，才能了解自己、提醒自己、指导自己，进而真正地修正自己、改变自己！

今生今世我们有幸能够学修这些殊胜的教言，是我们宿世积累的福报，我们在感叹自己拥用这些福报的同时，还要倍加珍惜这些福报，更要倍加善用这些福报，一定要让它变成我们解脱成佛的稀有助缘！将每一字、每一句、每一个殊胜、甚深的含义印在脑子里，融化在血液中，落实在行动上，分秒必争、全力以赴、精进认真地听闻、思维、修行，以尽快地清净我们的身语意，最后达至清净圆满的境界。

为方便大家学修，这次我们对《窍诀集要》做了修订，把这些年来讲解的祖师大德的殊胜教言做了汇集，使大家都能得到佛法的最大利益。

愿所有有缘众生都能修持圣者的教言，福慧圆满、得证菩提！

达 真

2018年6月23日

（藏历五月初十，莲师会供日，千劫佛节日）



自我教言

——华智仁波切造颂

切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，
莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。
恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。
恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有身，心中恒时应放松。
急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，
急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。
恒需谨慎有三种：众中出言应谨慎，
独处行为应谨慎，平常观心应谨慎。
恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，
隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。
不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，
不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。
不可去处有三种：怨仇争处不可去，
众人聚处不可去，玩乐之处不可去。
不宜言说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。
不该之事有三种：友前不该有喜怒，
承诺不该有变动，行事不该有表里。
莫做之事有三种：切莫自大与傲慢，
切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻慢。

不应之事有三种：不于富人施财物，
不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。
不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。
随顺之事有三种：语言随顺于亲友，
衣饰随顺于当地，自心相应于佛法。
不应听闻有三种：不闻他人赞己德，
不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。
不能希求有三种：不求富人之财物，
不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。
不能诽谤有三种：不谤众望所归者，
不谤他人买卖物，不谤慈己善知识。
不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。
不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。
如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自己极为要，世出世法亦归此。
如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，
为调自心而宣说，此乃极深当修持。

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

《自我教言》讲记一

今天，我们在这里学习《自我教言》。《自我教言》是华智仁波切造颂的，是华智仁波切给自己的一种教诲，也是一种修行的标准。华智仁波切是一位真正的大成就者，对他来说做到这些并不难，他早已经做到了。虽然他是为了我们这些后学者，为了我们这些有缘的众生而造的《自我教言》，但是他并没有这样说，为什么呢？这是一种谦虚，佛菩萨、大德高僧们都是这样，尤其是华智仁波切一生中非常谦虚，在表面上也非常普通，这些我们在他的传记里就能看出来。他这种行为本身也是对我们的一种教诲、教导，提醒我们在修行的过程中不能骄傲，不能有傲慢心。

在修行的过程中，当有一点点的功德和成就时，不能骄傲也不能傲慢。我曾经给大家讲过，若是有傲慢心，就无法看到别人的优点和功德，也无法认识到自己的缺点与过患。这样，永远学不到别人的优点和功德，也永远无法改正自己的毛病和过失，这是修行道路上非常大的障碍。我们一定要去掉这种障碍，任何时候都要谦虚，恒时观察自己的相续，只看自己的弱点和缺点，不看自己一点一滴的功德和成就。我们讲精进的时候讲过“不满精进”——自己有一点功德或成就时不能满足，不能骄傲、傲慢，否则就是一种障碍，所以必须要断掉、去掉。

我们从字面上理解，这些教言虽然是华智仁波切给自己

定的目标和标准，是给自己的教导和教诲；但实际上也是对我们的教导和教诲。他这样说、这样写，具有一定的意义和作用：让后学者体会到华智仁波切是一位真正的大德，真正的成就者。他没有私心，完全是慈悲为怀，完全是为了我们这些后学者，为了有缘的众生。所以，我们一定要重视，要好好地学修，以此教言来教导自己、衡量自己、约束自己。

《自我教言》共有二十个偈颂，虽然词句很少，但它是三藏十二部显密一切经典的精髓与精华。

下面不能忘掉的这三种，是最最重要的。

第一颂：

切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，
莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。

第一，“莫忘恩重善知识”。从世间的角度来讲，在这个世界上，父母对我们的恩德最大，最慈爱我们，这是任何人都比不上的。然而父母的慈爱是有限的、有漏的，他们只有慈爱，没有智慧，只能给我们一些吃的、穿的、用的东西，解决我们一些暂时、表面上的问题，他们没有摆脱轮回、脱离痛苦的方法，因为他们自己都在轮回中，感受着各种各样的烦恼和无穷无尽的痛苦，更不可能帮助我们解决根本问题。

上师对我们及众生的慈悲如父母一般，而且上师还有智慧，可以从根本上帮助我们彻底解决所有的问题，让我们开悟、证悟，让我们永远摆脱痛苦，得到永恒的快乐！虽然不能说上师的慈悲远远超过我们的父母，但是可以说，上师的智慧与恩德远远超过了我们的父母。在这个世界上没有比上师、善知识的恩德更大的，这一点大家一定要认识到。

知道父母对我们有恩之后，要报答父母恩，即让父母高兴，让父母满意。同样，知道上师、善知识对我们的恩德比天高比地厚，我们要报答上师的恩德，就是满足上师的愿望，帮助上师弘法利生。上师的愿望就是利益众生，上师的事业就是弘扬佛法。我们的身口意要和上师相应，任何时候都要忆念上师的密意，任何时候都要协助上师弘法利生。

认真学佛修行、弘法利生，才是报答上师的恩德。否则只是知道上师的恩德也没有太大的意义。现在已经到了末法时期，很多众生根本不知道上师或善知识的恩德之大，有的虽然知道一点，却根本没有报答上师恩德的决心。报答上师的恩德，就是自觉觉他，自度度他。我以前给大家讲过“念念不忘上师三宝，念念不忘父母众生，念念不忘如法修行”，与这里讲的“莫忘恩重善知识，莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知”是一个意思。我们首先要知道，上师的恩德确实超越了世间所有的恩情，然后要报答上师的恩德。

第二，“莫忘大慈大悲佛”。没有佛陀的教导与教诲，没有佛的教言，我们无法解脱、成就。我们真的非常幸运，能遇到佛法，得到佛的教言，这些远远胜过了如意宝。为什么这样说？因为如意宝只能给我们一些暂时的利益和世间的福报，却无法让我们解脱、成就。而佛的教诲、教言，不仅能给我们暂时的利益，还能给我们究竟的利益，能让我们解脱、成就。所以，大慈大悲的佛陀赐予我们的佛法，才是真正的如意宝。

真正懂得道理、懂得佛法的人，还能忘掉佛陀的恩德吗？无始劫以来到现在，我们沉迷在轮回中，感受着无穷无尽的痛苦，无法解脱。佛陀在我们最痛苦、最煎熬的时候，给我们传授如意宝般的佛法，帮助我们彻底解脱，给予我们永恒的快乐。让我们不再流转轮回，不再感受痛苦。就好比

处在艰难困苦之时，有人送来一个宝贝，帮助我们解决了艰难困苦，我们一定会感激涕零，永生难忘。所以，若是忘记大慈大悲的佛陀对我们的恩德，那么连一个真正的人都谈不上，还能说是学佛修行人吗？

很多人还没有明白佛法真正的价值，更没有明白大慈大悲的佛陀对我们恩深似海。真没有啊！看看自己在一天中忆念了多少次大慈大悲的佛陀？有的人根本没有想到过大慈大悲的佛陀。有的人不要说一天中，连一个星期、一个月，甚至一年中都没有想到过大慈大悲的佛陀，还说自己是修行人。如果我们不忆念大慈大悲的佛陀，我们就是无情无义、忘恩负义之人。

为什么说是“大慈大悲的佛陀”呢？因为佛陀对每个众生的慈悲是平等的，对每一个众生都有如母般的慈爱啊！

虽然凡夫也有一点点的慈悲，但不是大慈，也不是大悲。为什么这么说呢？因为我们的慈悲是有限的、有漏的；是自私的、自利的。佛的慈悲才是大慈大悲，因为佛的慈悲是平等的、无漏的，对每一个众生，包括地狱道、饿鬼道、旁生道的众生，乃至蚂蚁、苍蝇等，都一样地平等对待。所以大慈大悲的佛陀对我们的恩情真的难以表达、难以形容，我们实在不应该忘掉啊！希望大家每天、每时、每刻都忆念大慈大悲的佛陀，还要下决心、做决定，要报答佛陀的恩德。

怎样才能报答佛陀的恩德呢？了知佛陀和上师是一体的、不二的，所以报答佛恩和报答师恩的方式也应该是一样的。即我们要认真学修佛法，让自己解脱，然后帮助众生解脱，在学佛修行的过程中不能虚情假意，要真心实意。我经常讲“认认真真、老老实实、脚踏实地、一步一步地学修佛法”，这就是报佛恩。无论是佛还是上师，对我们唯一的期

望就是这点，所以我们一定要做到这一点。

第三，“莫忘正念与正知”。学佛修行的过程中，必须要有正知正念，否则自相续一定会与佛法脱离，修行一定会与生活脱节，这样永远不能达到修行的目的，表面上再精进、再用功，也不会有任何成就。表面上、形式上是在学佛修行，实际上是在造业。这样不但没有功德，反而会有罪过，会积累很多罪业。佛在经中讲了，很多大德高僧也说：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”佛法是摆脱轮回、摆脱痛苦的方法，但是如果修行不如法，不但不能解脱，反而还会堕入恶趣，所以一定要有正知正念。

我经常跟大家讲，善恶不在表面上，而在心里。心善一切善，心恶一切恶。不管什么时候，如果有正确的发心、动机、心态，做什么都是修行，否则无论做什么都是造业。不管是磕头、烧香、诵经还是打坐都一样。所以说正知非常重要，清净的发心，正确的心态非常重要！

正念。我们经常讲闻思修——反复听闻，反复思维，反复修持。现在很多人不是这样，都是偶尔性、空闲性的修行。华智仁波切讲过：这样修行不会有任何成就。

什么叫偶尔性修行？就是偶尔地学一学、念一念。什么叫空闲性修行？就是空闲了，没什么事儿做了，念一念、修一修，一有事儿就忘了，一遇到事情的时候就不学了。有种说法是这样说的，即温饱时都像修行人，遇到磨难时都是凡夫。我们就是这样，在没事的时候像个修行人，一遇到事情的时候，就露出了真面目，就是一个凡夫俗子。不能这样啊！

这里的“莫忘”，指不要忘掉。我们要时时刻刻观察自己的心态，调整自己的心态，一定要把心态放平放正。把心态放平了，一切都会风平浪静；把心态放正了，一切都是正

确的，都是修行。作为一个修行人，任何时候都要观察自己的心，调整自己的心态，这些非常重要。

第二颂：

恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。

恒时需要忆念的有好多种，但这三种是必须的，不是偶尔的。“恒”是恒时，“需”是需要。

“恒念传戒之上师”。上师分好多种，这里指的是给我们传授戒律的上师、善知识。他对我们的恩德也非常大，因为戒是基础。作为出家人，不管是沙弥还是比丘，都是通过传戒上师的摄受和教导而受持戒律的。若是没有传戒上师的摄受与教导，我们怎么受戒，怎么能得到戒体，怎么能受持戒律呢？若是没有受戒，没有持戒，就无法学法修行。没有戒哪有定，没有定哪有慧？

佛法讲“戒定慧”，所有的佛法都可以纳入、包含在“戒定慧”三学里，学佛就是要学这三学。但是现在很多人根本不想受戒，不受戒怎么能成就呢？听说要传某个戒，就都跑了。都不懂戒律，怕犯戒而不受戒，相当于怕解脱！受戒、持戒是一种解脱，害怕受戒、持戒，甚至跑了，实际上是怕解脱——你快要解脱了，但是却害怕了，跑了——这就是佛在经中常说的：众生不明真理，不懂真相，愚痴颠倒。我们难道不愚痴、不颠倒吗？

“戒定慧”是解脱的方法，为什么要害怕呢？佛非常慈悲，为我们这些愚痴的众生，传授了好多的戒条，我们可以根据自己的因缘、福德去受持。不同的根基有不同的戒条，在家有在家戒，出家有出家戒。在家人有皈依戒、居士五

戒，出家人有沙弥戒、比丘戒，并不是必须要求受比丘戒、具足戒。居士可以受三皈五戒，哪怕只受五戒中的一条戒也可以。为什么不受戒呢？

根据自己的因缘与福报去受持戒条，如果犯了可以忏悔。佛在经中不仅讲了受戒的方法，还讲了持戒和忏悔的方法。首先我们要受戒，然后要认认真真地护持戒律。若是因为烦恼多、习气重，犯戒了可以忏悔，每条戒都有不同的忏悔方法。作为凡夫不可能不犯戒，但是通过忏悔可以清净、恢复。我希望大家不要再愚痴颠倒，以后多受几条戒，然后认真去护持。

佛讲有四种犯戒的原因：不知道、不相信、烦恼多、习气重。很多道理我们不懂，所以会犯戒；有的虽然懂一点，但懂得不彻底，所以不是很深信，也会犯戒；有的是知道，也相信，但是烦恼生起时没有控制住，犯了戒；有的因为习气重，不知不觉地犯了戒……有各种可能。但是我们通过忏悔可以消除罪业，恢复清净。我们尽量不犯戒，但万一犯戒了，要尽快忏悔，这样就能清净。

佛在经中讲过，两种人可以解脱：一种是不犯戒的人，一种是犯戒知道忏悔的人。若是从未犯戒，成就的速度肯定快。若是经常犯戒，成就的速度可能会慢一些，但是最终也能解脱、成就。最好做第一种人，始终不犯戒，最起码也要做到事后忏悔。

“恒念示道之佛法”。佛法是佛、菩萨、大德高僧们走过的路，他们通过佛法最终成就了、解脱了。现在上师慈悲，把解脱之道——佛法如意宝传给了我们。佛法广大奥妙，像我们这种凡夫俗子，想要靠自己的知见或力量领悟佛法非常困难。可以说，没有佛的教言，没有上师的窍诀，无法领悟佛法的真理，无法解脱。

华智仁波切在这里强调的是“恒需”，就是恒时需要。即无论在何时何地都要忆念佛法，忆念佛的教言，忆念上师的窍诀。作为一个修行人，作为一个佛门弟子，作为一个真正想解脱、想成就的人，恒时不是偶尔，一定要深深地思维。因为听起来容易，做起来难啊！

“恒念律仪与誓言”。进入佛门，接触佛法，尤其是修持密法，要守持很多戒律与誓言。显宗里讲的是戒律，密宗里讲的是誓言，都是一样的。首先，皈依佛门的同时要受持皈依戒。皈依戒有所断、所取好多种。看看自己每一条有没有做到，要反省啊！然后受持别解脱戒——居士戒、沙弥戒、比丘戒。

居士戒，即优婆塞、优婆夷受的戒。居士最基本的戒有五条，沙弥最基本的戒有十条，比丘最基本的戒有二百五十三条，比丘尼最基本的戒有三百六十四条。大家有没有认真护持这些戒条？我们每天都在祈请上师三宝作我们的见证者，在上师三宝面前发愿、行菩提心。我讲过什么是菩萨戒，什么是愿菩提心和行菩提心的学处，这些都做到了吗？密宗的外密、内密共同要受持的十四条根本戒，还有成千上万的戒条，都做到了吗？若是没有做到，要不要忏悔？你有没有忏悔？

我要求大家每天最少要念诵二十一遍百字明，很多人根本不在乎，根本不注意，根本没有做到。连这个都没有做到你怎么忏悔啊？难道你一条戒都没有犯吗？不可能吧？佛才能做到一条戒也不犯，除了佛谁也做不到。不管是在印度还是在藏区，阿底峡尊者都是持戒最清净的一位大德。他说，他受了别解脱戒后可以说一条也没有犯。受了菩萨戒后每天都犯，但没有不忏悔而过夜的。进入密乘以后犯的戒条，数不胜数、不计其数。连阿底峡尊者都是这样，那我们作为一

个凡夫，不可能不犯戒吧？我们所犯的戒，所造的业，如果在自己的相续中没有忏掉，突然死了，就要感受果报啊！为什么不忏悔呢？

还是不相信因果，不深信因果！真正深信因果的人，不会让自己的相续和罪业共存。我经常强调四外加行，若是没有修好四外加行，没有牢固的基础就是这种状态。

密宗对誓言要求很严格，犯戒了要忏悔，而且要不过夜、不过月、不过年。如果没有忏悔的摄持，过了三年以后业障就无法彻底清净了，这都非常重要。修密法的人就像蛇钻到竹筒里一样，只有两个出口，一个是上，一个是下。上就是佛国，下就是金刚地狱。所以尽量不要犯戒，万一犯戒了要尽快忏悔。我们非常幸运，遇到了金刚萨埵除障法，它是忏悔之王。通过金刚萨埵除障法，所有的业障都可以立即忏掉。希望大家具足四种对治力去修金刚萨埵除障法。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记二

今天继续学习《自我教言》。《自我教言》的作者华智仁波切，是我们的传承上师之一。他非常慈悲，成就很高，因此我们要依《自我教言》调整自己、改变自己、约束自己，这些非常重要！

第三颂：

恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有身，心中恒时应放松。

恒时应该具有的有三种：

第一，“身体恒时应有心”。即心要时时刻刻安住在自己的身体或相续中，不散乱、不离开，这点非常重要。若是心散漫没有安住，即使表面上再精进也不会有任何成就。以前我不止一次地给大家讲过，修行要下功夫，而且功夫一定要下到心地上。能够调整心态，安住这颗心，才是真正的修行，才能获得成就。不管是闻法还是修法，心都不能离开这些内容。佛讲的八万四千法门，都是调伏心、安住心的方法。我们通过各种方法要把心安住。

第二，“床榻恒时应有身”。床榻就是我们坐卧的地方，尤其在藏地，坐和卧在同一个地方，所以都是在床上修持——应该身不离床榻，不离禅床。意思是不能到处乱跑，不能东跑西颠，尤其是刚开始修行的时候，更应该这样。我们观察一下自己有没有做到这些？若是没有重要的事情，最好不要出门。身不离禅床，心不离身体，这是作为修行人应该做到的。

第三，“心中恒时应放松”。任何时候心都不能过度

紧张，一定要放松。我经常跟大家讲，无论是闻法还是修法的时候，身心一定要放松，不能紧张。这里也要求心恒时放松，不能太紧，也不能太松，一定要保持适度，这点也非常重要。

虽然身没有离开禅床，但是心不在身体里，到处散漫，这样修行没有太大的用处。虽然身不离禅床，心也不离身体，但是心没有完全放松，也不会有任何结果，不会有任何成就。所以这三点都非常重要，尤其是刚开始，禅修的功夫还不纯熟的时候，更要注意这些。

我们现在都在学修佛法，有没有做到这三种“应有”？而且是恒时，不是偶尔；是时时刻刻，而不是茶余饭后。有人想：“我学佛、修行已经很多年了，怎么还没有成就，还没有改变呢？”觉得很不理解。看看这三种“应有”，自己是否做到了？若是没有做到，你这么多年修的就不是正法、不是佛法。要怨就怨自己，要恨就恨自己，问题出在自己身上。

佛和上师怎样教导你的？依教奉行了吗？如理如法做了吗？我们不说别的，就说这三种“应有”：恒时——时时刻刻身不离禅座，心不离身体，做到了没有？我经常说不要太紧，也不要太松，要保持适度。若你在诵经、修法时，都没有什么感觉，就说明你的心态没有调整好，没有保持中道，没有保持适度。我们每天都在上课、修法，修法仪轨的每个段落都提示身心要放松。你有没有和上师三宝感应道交？身心上有没有明显的改变和进步？若是没有，说明你修行有问题了，这三种“应有”没有做到！

佛在经中讲，上师也在很多开示中讲，在修行的过程中，不应该像水里的石头一样没有任何感应。有时候当我们对父母众生生起慈悲心的时候，对上师三宝生起信心的时

候，都会汗毛竖立，泪流满面哪！木棒不能拉长，石头无法泡软！我们在修行的时候，每一个人，包括我自己都是，像木棒，怎么拉也拉不长；像石头，怎么泡也泡不软，没有任何变化。相续也没有任何改变，没有丝毫的进步，还自居老居士、老菩萨、老修行。学了这么多年，修了这么多年，身心却没有变化，就是没有修好，就是这三个“应有”没有做到，否则不可能没有改变！

虽然《自我教言》的词句不多，也不复杂，但是内容非常深奥，一般人很难做到！我昨天给大家讲了，《自我教言》虽然只有二十颂，但是包含了三藏十二部显密一切经典的内容，是三藏十二部显密一切经典的精髓与精华！我们不能小看它、轻视它，要高度重视它，把它作为修行的标准，来衡量自己、纠正自己、改变自己！

第四颂：

急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，
急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。

要如美女头上着火、懦夫怀钻毒蛇般非常急迫地抓紧时间修行，同时必须忘掉如下三种：

第一，“急须忘掉生贪友”。忘掉对亲朋好友，包括对儿女、父母的贪爱与贪恋。修行必须要按照佛的要求做，不找任何借口，不给自己任何许可！有些人经常说：“这是我的儿女，这是我的父母！”你的儿女怎么了？你的父母怎么了？对你的儿女、父母、家人，也不能有丝毫的贪恋！

对于修行，有的人总是一拖再拖：“现在不行，等儿子长大吧；现在不行，等女儿出嫁吧。”这里是怎么讲的？“急须”！没有让你一拖再拖。为什么要着急呢？为什么要

立刻呢？因为一切都是无常的，寿命也是无常的！

我们每时每刻都有死亡的可能，可以说我们的性命都掌握在阎罗王的手心里，随时都有可能被带走！我们哪有自由和权利？完全是身不由己啊！我们都有很多计划：今天、明天、后天要做什么；一年、十年以后要做什么。虽然计划得很好，安排得很周详，但是在阎罗王面前都是打错了算盘。他让我们走我们就得走，他让我们怎样我们就得怎样。所以不要一拖再拖，不要再找任何借口，对亲朋好友的贪着要统统断掉！

世人都放不下爱，放不下情。什么叫爱？什么叫情？哪有爱情啊？都是虚假的。如果不是虚假的，会变得这么快吗？什么叫亲友？这辈子是亲友，下辈子可能就成了仇人；这辈子的仇人，下辈子可能就成了亲人。昨天的亲友也许到今天就成了仇人，昨天的仇人也许到今天就成了亲友，都是无常的，都是虚假的。我们也不是不知道，也不是没有经历过，怎么还迷而不觉呢？我常跟大家讲，我们这些凡夫俗子有时候像个小孩子，有时候像个疯子。什么叫亲友？说一些表面上的好话，就成了亲友；若是说一些不好听的、不悦耳的话就成了仇人。所以说亲友也是虚假的、无常的。

其实这些亲朋好友和怨敌仇人，都是平等的，我们讲慈悲心的时候给大家仔细地讲过。如果是亲友就都是亲友，如果是仇敌就都是仇敌。因为在流转轮回的过程中，所有的众生都当过我们的亲人，也都当过我们的仇人；都对我们有过恩，也都对我们有过恨；都帮助过我们，也都伤害过我们。所以懂得轮回与因果的人，深信轮回与因果的人，不会有这样的偏见，不会这样分别地爱某些众生，恨某些众生。

大家要观察自己的相续，看看在自己的相续中有没有爱与恨的分别。若是有，就说明我们还是没有深信轮回与因

果，还是没有懂得轮回与因果。我经常跟大家强调四外加行的重要性，若是四外加行没有修好，最根本的基础没有打好，怎么往上修啊？怎么能做到《自我教言》的这些要求呢？所有修法的根都在四外加行里，尤其是在轮回和因果这两个加行里。若是这两个道理没有弄明白，这两个内容没有精通，这两个加行没有修好，想往上修寸步难行！

第二，“急须忘掉生嗔敌”。即必须忘掉让自己心存嗔恨的怨敌仇人，以他们为修持慈悲心的对境，培养自己的慈悲心。

第三，“急须忘掉痴睡眠”。贪嗔痴三毒是一切烦恼的根。若是晚上睡，白天也睡，过多的睡眠是痴睡眠，是种愚痴的象征。该休息时要休息，但是不能过多地睡懒觉。在所有的动物当中，猪是最愚痴的，爱吃爱睡。愚痴指无明，在诸法的真理、真相上，人我、法我都是不存在的，但是我们不明白这些道理，把这些都执着为实有、真有。

有愚痴就有“我”，有属于“我的”就肯定有属于“他的”——有我就有他，这两个是相对的；然后就有爱与恨。有我就有我所——我的房子、我的财产、我的家人、我的好友……贪心就生起来了。有他肯定有属于他的，然后恨他人，嗔恨心就生起来了。

无明愚痴就像我们的身体，贪心和嗔心就像两只手。有这些就有其他的非理作意，产生很多颠倒、妄想，然后造业，最后流转轮回。所以，贪嗔痴三毒是一切烦恼、一切非理作意的根本。若是想解脱、想成就，首先要断掉贪嗔痴：断掉对亲朋好友的贪心，断掉对怨敌仇人的嗔恨，断掉对诸法真相真理的无明，这样才能解脱成佛。这个次第才是真正的抽薪止沸，能从根本上解决所有的问题。如果我们没有断掉贪嗔痴三毒，修其他的法都是扬汤止沸，没有从根本上解

决，没有从根本上断除。所以这三个“急须”非常重要！

第五颂：

恒需谨慎有三种：众中出言应谨慎，
独处行为应谨慎，平常观心应谨慎。

我们经常说要谨慎、谨慎、再谨慎！我们作为修行人恒时要谨慎的有很多，但这三种是最根本、最重要的，是必不可少的。

恒时，时时刻刻必须要谨慎的有三种：

第一，“众中出言应谨慎”。不管你是好心还是坏心，是善意还是恶意，话不能太多，尤其是在大众面前。为什么要谨慎呢？其一，话多容易造口业。其二，佛菩萨不知道在何处，如果在大众面前说了一些不礼貌、不恭敬的话，万一里面有佛菩萨，就造业了，这不是一般的罪过，而是非常严重的罪过。其三，很容易伤害到别人，断除他人的慧命。所以平时要少说话，尤其是在大众面前，说话一定要谨慎、要注意。

第二，“独处行为应谨慎”。自己独自在房间或在寂静处，要注意行为。在别人面前我们怕没面子，怕丢脸，怕别人对自己有看法、诽谤自己，会非常谨慎，所以都会装，装得非常如法，非常完美，像个修行人。但是独自一人的时候，以为别人看不见也听不见，就不考虑那么多了。不要这样，不管是独处或是在寂静处，你身边不可能没有众生。没有有形的众生，难道就没有其他的众生吗？肉眼看不见你，难道慧眼也看不见你吗？善神护法时刻都在监督你，诸佛菩萨时刻都在摄受你，在诸佛菩萨面前，在善神护法面前，没有明暗，都一清二楚，所以你什么都瞒不了、骗不了！

若是心和口不一致，当面和背后不一致，这种人不用说作为修行人，连做人的资格都没有。这样糊弄上师三宝，欺骗父母众生，善神护法会闭目塞听吗？不可能，一定会惩罚你的！这样做不是让上师三宝失望吗？所以在独处的时候，一定要谨慎自己的行为，无论在暗地里还是在明面上，无论在当面还是在背后，都要表里如一、光明磊落。不能虚情假意，不能在上师三宝面前装模作样、花言巧语。

第三，“平常观心应谨慎”。作为修行人平时一定要注意观察自己的心，不能让这颗心散漫、造业。若不谨慎观心，每一个起心动念都是造业，将来要承受不计其数的恶报、恶果。我经常强调发心，强调心态。念佛念心，时时刻刻观察自己的心；修行修心，时时刻刻调整自己的心态。心放平了，一切都是平等的；心放正了，一切都是正法、正道，都是正确的。所以修心非常重要。佛宣说的、传讲的八万四千法门都是调伏心、降伏心、安住心的手段与方法。我们学佛修行，若是心没有一点改变与进步，一点也把握不住，就不是修行人了，所修的也不是正法、佛法了。

我跟大家讲过，你所修的法是不是正法、佛法，就看自己的相续：若是对治了烦恼、习气，心态、相续有了改变、进步，不管谁说，不管说什么都没有用，你所修的法就是正法，就是佛法；若是心态没有改变，没有对治烦恼习气，你所修的法再高深，哪怕修的是大圆满、大手印、大中观，我可以肯定地告诉你，对你来说这些都不是正法，不是佛法。就好比有人患了一种非常严重的疾病，尽管采取了很多措施，但是却没有对症下药，这样不仅没有治愈他的病，反而加重了病情；不仅没有救他的命，反而要了他的命——不对症的药对他来说不是药而是毒！

同样，佛法本身是脱离痛苦、断除烦恼的方法，但是

如果你没有如理如法地修，不但不能解脱，反而还会堕入恶趣；不但没有对治烦恼，反而增加了烦恼。这些对你来说不是佛法而是魔法，不是修行而是造业，所以大家要非常谨慎。必须时时刻刻观察自己的心，观察自己的相续是否正确，是否如法，这些非常重要。佛法要和相续结合，修行要和生活结合，这些道理我不止一次地给大家讲过，希望大家牢记在心。若是真心想解脱，真心想成就，希望这些教言、教诲都不要只挂在嘴上，不要只在表面上宣扬，要尽心尽力落实在实际行动上。这是我对大家的要求，也是对我自己的要求。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记三

第六颂：

恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，
隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。

作为修行人，作为佛门弟子，时时刻刻要隐藏、保守这三种秘密，若非有特殊意义，不能宣说、泄露。

第一，“隐秘自己之功德”。功德毁坏的原因有几种，其中之一就是宣扬自己的功德。所以一定要隐藏、保密自己的功德、福德和善根。我们这些凡夫，本来就没有什么功德，我们所认为的功德并不是什么功德；就算稍微有一些所谓的功德，但与佛菩萨、上师的功德相比微不足道，所以没有什么可宣扬的。

其实我们凡夫的言行，包括每一个起心动念都是罪业，不是什么功德，所以，就看自己的过失，不看自己的功德，这样才能进步，才会有变化。很多大德的教言里也讲，看他人就要看功德，看自己就要看过失，这样才能慢慢学到他人的功德，将他人的功德纳入到自己的相续中，最后自己所有的过失都能消失殆尽。

所以，作为修行人，要多看他人的功德，多看自己的过失。若自己有些微不足道的功德、福德与善根，在没有特殊意义的情况下，一定要保密，要隐藏起来，这本身就是一种功德。如果有一点功德就到处宣扬，这本身就是一种过失，别人也能看出你内心的杂念，这都是不如法的。

第二，“隐秘他人之过失”。如果你是善意的，是为了让他人改变而指出他的过失，这样没有罪过。若非如此，说

别人的过失是种很大的罪过。这样容易造很多、很严重的恶业，就像前几天给大家讲的，佛菩萨无处不在，我们不知道佛菩萨在何处，会以何种面目出现，所以一定要注意，不能说别人的过失。

若是我们随意宣扬别人的过失，如果遇到的是佛菩萨，会造很严重的恶业。凡夫诽谤佛、菩萨、成就者的罪过，远远超过杀害三界一切众生的罪过。我们若是杀害了一些众生，甚至杀害了一千头牦牛，别人肯定会说此人太凶恶，罪业非常深重。但是对佛、菩萨、大德进行诽谤的罪过，要远远超过这些，因此一定要注意。

一般情况下，要不赞不谤一切众生，没有必要说是非与长短。如果不是善意，没有特殊意义的情况下，更不要说别人的过患与毛病。现在很多人不管去哪里，经常在背后说是非，这本身就是一种过失，也是造业。所以，不说他人的过失，要隐藏、保密他人的过失。

第三，“隐秘未来之计划”。在没有特殊意义的情况下，未来的计划也是要隐藏、保密的。未来一些好的计划、规划，如果跟别人说了，很容易出现障碍与违缘。另外，将所有的计划都跟别人宣说了，也属于发愿。若是做不到，实现不了，完成不了，是一种妄语和欺骗，也是一种罪业。凡夫的思想复杂，起心动念起伏波动非常大，肯定有好多计划，但不一定都是正确的，不一定都能实现，也不一定都能成功。

所以，在没有特殊意义的情况下，最好不轻易宣讲未来弘法利生的计划。有佛就有魔，那些恶魔听到、知道后就会来干扰你，给你制造违缘，这样很难成功。

第七颂：

不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，
不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。

不可以宣说的有三种：

第一，“不宣偶尔出离心”。凡夫的心态非常不稳定，偶尔也会生起一些厌烦心、出离心，但是一点也不稳定。所以不可以宣说，也不可以轻信。

很多居士皈依佛门后懂得了一些道理，就开始离家出走。家、工作都不要了，孩子也不管了，跑到庙里做义工，做善事。但是没几天又动心了，想家、想孩子，又回去了，然后又开始造业。现在这种状况很普遍，这叫业际颠倒。这种人尚未修得暇满的人身，所以没有解脱的机会，我们千万不能变成这样的人。自己一定要考虑成熟，然后再下决心。做上供下施也是，有的人刚开始对轮回生起一些厌烦心，对上师生起信心的时候，不仔细考虑，就把所有的东西、钱拿来做供养布施，但是这种厌烦心、信心很不稳定，过后又后悔了。

为什么不可以宣说偶尔出离心？因为很容易造业。拿所有的东西来上供下施是好事，但是，如果心态不稳定，过后想来想去又后悔了，这样就把所有的功德都摧毁了，甚至还造业了。所以，一定要心态稳定、思维成熟后，才可以做这些功德。

还有人因为在家里跟爱人吵架或者孩子不听话了，就开始想出家了：“人间太苦了，太烦了，我一定要出家。”这都是偶尔的出离心。过几天，夫妻也和好了，对自己百依百顺了，孩子乖了、听话了，各方面都比较好了，哪还有想出家的心啊！这种心态一点都不稳定。

大家一定要仔细观察，深思熟虑，不要在冲动、激动的

状态下下决心，做决定，这都是不稳定的，一定要注意。现在这种情况非常普遍。很多人刚开始很好，后来又造业了；刚开始有点信心，后来又灰心退步了，不要这样。所以我经常强调，一定要打好、打牢基础，然后做什么都会稳定，特别是在修行的过程中，更不能轻举妄动，一定要思维成熟，让自己的相续成熟，最后再做决定。

第二，“不宣自己狡诈行”。自己偶尔有一些狡诈、欺骗的行为，在没有必要的情况下不能宣说。若是为了忏悔、改过可以说。

可以在上师三宝面前发露忏悔，不应该在大众面前宣说自己狡诈的行为。也有人把所做的恶业当作成就与功德到处宣说。比如通过某种欺骗的手段获得了一些利益，诸如喝酒、吃肉等恶事，这些并没有功德，但是自己不知道，自认为是功德。这些坑蒙拐骗、明争暗斗等狡诈的行为，并不是本事，也不是光彩之事，但是凡夫愚痴颠倒，不明白这个道理，还到处宣说。这样做恶业、罪业就会增长，将来要感受果报时，痛苦会无穷无尽。

如果我们没有把握好自己，造了恶业，要在上师三宝面前发露忏悔，或者自己默默地忏悔，然后默默地发心发愿，不要宣扬、宣讲这些事，不要有夹杂心。

第三，“不宣自己之善行”。不能宣说自己做的善事，积的福德，若是宣说了，这些善事、福德很容易被毁坏、摧毁，所以没有意义的情况下不要说这些，一定要隐藏起来。

有的人稍有一点微不足道的功德、福德，积了一点善根，就到处宣说：我供养了上师，供养了多少；我布施了众生，布施了多少；我做了何种善事……实际上这都是在毁坏、摧毁自己的善根与功德。

其实不可宣说的还有很多，不仅仅是这三种，但这三种

是最重要的，是作为一个修行人必须要做到的。

第八颂：

不可去处有三种：怨仇争处不可去，
众人聚处不可去，玩乐之处不可去。

我们作为修行人，这三个地方是不可以去的：怨仇争斗的地方不能去，众人聚积的地方不能去，玩乐的地方不能去。作为修行人，没有特殊意义的情况下，最好不要去这些地方。众人聚处也许是个骗局，怨仇争处也许有危险，没有什么可看的。但是人就这样，有热闹都爱看，这样很容易造业。

玩乐处是容易造业、起烦恼的地方，比如娱乐场所、歌舞厅、网吧、夜总会，作为一个修行人，没有意义的情况下是不可以去的。除非是为了弘法利生，为了自己的修行，或者对修行有帮助，否则经常到这些地方，心中容易生起贪嗔痴慢疑等烦恼，容易造杀盗淫妄酒等恶业。所以，如果自己的修行没有到一定的层次，特别是初学者，更不可以去这三个地方。在内地有很多这样的场所，大家尤其要注意。

第九颂：

不宜言说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。

作为修行人，不能轻易宣说的有三种：

第一，“无信者前不说法”。佛法是饶益众生的方法，我们应该宣说佛法；但是，如果对方实在不是法器，没有一点一滴的善根与信心（有这样的人，我们也经常遇到这样的人），就不能轻易给他讲说佛法，弄清楚以后才可以跟他说

法。否则，不但对他没有好处，反而还有坏处；不但不能饶益他，反而还会伤害他。因为如果他没有善根，没有信心，听了以后也许会生起邪见，或者会毁谤。这样，相当于你毁坏了他的相续，这也是要注意的，所以大家一定要谨慎。

第二，“未问不说自经历”。他人不问，不要主动说自己的某些经历。有的人特别爱说闲话，别人没问，也不想知道，但是自己滔滔不绝地说自己做过什么、如何如何……若是他人问到了，你感觉对他有一些利益，这种情况下可以说；否则说这些是不如法的，也是一种过失，所以要注意。

第三，“不说不符实际语”。有很多这样的人，总是东说西说：有时候说高，有时候说低；有时候说长，有时候说短；一会儿说他人，一会儿说自己。这也是要注意的地方，作为修行人，说话要有威仪，要符合实际，说有道理、有意义的话；不符合实际的语言，不可以轻易说。这些都是华智仁波切给自己定的标准，实际上也是给我们定的标准，我们应该用这些标准来衡量自己，纠正自己，这些非常重要。

今天讲的，恒需隐秘有三种，不可宣说有三种，不可去处有三种，不宜言说有三种，大家一定要记住，一定要反复地思维、修持。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记四

第十颂：

> 不该之事有三种，友前不该有喜怒，
> 承诺不该有变动，行事不该有表里。

不该做的事有三种：

第一，“友前不该有喜怒”。在亲友、道友面前不应该喜怒无常。有的人心态、情绪都非常不稳定：一会儿高兴，一会儿生气；一会儿好，一会儿坏；一会儿赞叹，一会儿诽谤。这种人无论是结交朋友还是结交道友，时间都不会很长。还有些人没有什么可高兴的也高兴，没有什么可生气的也生气，没有什么可伤心的也伤心。听到表扬的话，就欢喜、高兴得不得了；别人不小心碰了一下，就开始生气、愤怒、不高兴。这种人就是凡夫，是不明理、没有智慧的表现。

心态、情绪不稳定，交朋友也很难成功。所以，在亲友面前不能总有喜怒的情绪，尤其是要与道友搞好关系。不管是从显宗，还是从密宗的角度来讲，在修行的过程中，道友之间都不能有唇枪舌剑，不能有明争暗斗。佛陀曾经跟阿难说过，善知识和善友非常重要，所有的成就都来自善知识和善友，没有他们，无法成就。密宗里更是强调，金刚道友之间一定要搞好团结，否则有很大的罪过，是修行中最大的障碍，将来要下金刚地狱。这点非常重要。

与道友、善友搞好关系，互相学习、互相帮助，这样成就非常快。若是总有矛盾和冲突，也是一种罪过，是修行上的一种障碍，尤其是金刚道友之间一定要团结和睦，不能

有任何的矛盾与冲突。和任何众生都要搞好关系，不能说任何众生的过失，不能伤害任何众生，何况是我们的金刚道友了。若是大家相处好了，对自己的利益、帮助非常大；否则对自己的伤害、障碍也非常大。任何事都是，有利就有弊，所以一定要注意。

和一般的朋友、亲友搞好关系以后，一定要长期保持。有的人却不是这样，连做人的道理都不懂。今天很要好，是朋友，到明天就不认识了，就不是朋友了；有些人在有些情况下，有些场合里很要好，很热情，是很好的朋友，到别的地方，或者有其他人的时候就变了，不认人了，又不是朋友了。

尤其是现在这个年代，人与人之间都是互相利用，都不是真心相待。我们作为修行人不能这样，一定要真心地对待所有的众生，包括自己的亲朋好友。做人是做佛的基础，人道是佛道的基础。首先要做个好人，然后再做菩萨，再做佛。首先把做人的道理弄明白，然后再去了解、研究佛法。这也是有次第、有程序的。连人都没做好，怎么做菩萨，做佛呢？连做人的道理都没弄明白，怎么修持佛法呢？这点非常重要。

第二，“承诺不该有变动”。前几天也讲过，不能轻易承诺，不能轻易发誓发愿，一定要仔细观察，反复考虑。我们要向佛菩萨、大德高僧们学习，他们不会轻易立下誓言，一旦立下了誓言，纵遇命难也不舍弃、不退转、不改变、不动摇！所以，我们不要轻易承诺、随便发誓发愿。既然承诺了，发誓发愿了，就要说到做到，一定要守信。信心坚固、决心坚定、定力稳固的人，不要说人，连天人、神、仙、非人都害怕，不敢轻易伤害这种人。那种轻易动摇、没有定力的人，就连最下劣的饿鬼众生都会轻视他，会来伤害、干扰

他。其实，坚定的信念和决心是对自己的一种保护，也是对上师三宝的一种恭敬。

第三，“行事不该有表里”。作为一个好人都应该这样，更何况是学佛、修行人呢！什么叫“有表里”？就是外表与内心不一致，心与口不一致，说与做不一致。很多人都是说一套，做一套；当面一套，背后一套。连朋友、道友、亲人之间都这样，有什么事情不直说，总是拐弯抹角的。这种人连做人的资格都没有，更谈不上是修行人了。一定要心口一致，心行一致，表里如一。

做任何事情，若没有特殊情况，一定要真诚坦荡，实实在在，不能虚情假意、拐弯抹角，不能耍阴谋诡计；尤其在学佛修行的过程中，更不能有这种行为。现在有的人就是这样，在上师、善知识面前装模作样、花言巧语，在金刚道友和他人面前装得像个修行人，像个成就者。佛理说得头头是道，行为也非常如法，但背后就不是这样了，肆意妄为，没有丝毫修行人的威仪，言谈举止、起心动念无任何顾忌。

前几天讲过，“独处行为应谨慎”。但有的人如果上师、金刚道友不在面前，别人也看不见的时候，什么都做。这种人就是当面和背后不一致，表里不一。但是你再能伪装，也欺骗不了上师三宝，欺骗不了善神护法。那些天人、善神护法，每天都来到人间，观察我们的行为与心态。他们都有他心通，知道我们在想什么、做什么，我们瞒不过他们，也欺骗不了他们。

上师三宝无所不知，无处不在。你以为肉眼看不到就不存在吗？不可能。尤其是善神护法，专门管这些事，经常到人间来考察：哪个人做了哪些好事，哪个人做了哪些坏事，尤其是考察我们这些修行人。那些打着佛教的旗号，打着上

师三宝的旗号，到处宣扬自己是学佛人、修行人，是有成就的人，背地里却做表里不一的事，善神护法一定会愤怒，一定会惩罚的。这样，不管是今生还是来世，都会有不好的果报，这点很重要。

第十一颂：

莫做之事有三种：切莫自大与傲慢，
切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻慢。

“莫做之事有三种”：就是不要做的、不能做的事情有三种。其实还有好多种，但这三种事情是我们作为修行人不应该做的、不允许做的、最不能做的。

第一，“切莫自大与傲慢”。若是没有意义、不是特殊的情况下，不能自夸自赞，不能贡高傲慢；若是有意义，为了弘法利生、为了学佛修行可以。自大与傲慢的人，经常到处宣扬自己的功德，自矜自夸。时间长了别人就能看出你的人品，然后慢慢都会讨厌你、离开你。这样的人连做人都不合格，更遑论是修行人了。贡高傲慢是五毒烦恼之一，是非常严重的过患。

自大、傲气之人，永远都不会有进步，只能退步，甚至堕落，不可能解脱。我以前跟大家讲过，你把自己放在最高处的时候，实际上你在最低处。这样的人，人人都会讨厌他，看不起他，远离他，最后一定会落到最低处，连做人都很难。所以，作为修行人，一定要舍弃、断除这种不好的心态与行为。不管什么时候，不管在什么地方，要把自己放在最低处，在没有特殊意义的情况下，一定要谦虚，不能有任何傲慢。

第二，“切莫暗中说他过”。不要在背后说他人的过

失。现在很多人非常喜欢在背后说别人的是非或过失，这种行为本身就是一种罪过。我们还没有开悟、证悟，怎么知道别人的相续呢？怎么能衡量他人的境界与功德呢？我曾反复强调过，在没有登地——开悟、证悟之前，没有资格评价别人！因为我们还不知道什么是善，什么是恶，所以不知道他人所做的到底是善还是恶。只从表面上、形式上看，怎么能看得懂、看得透、看得明白呢？我们没有他心通，又如何知道他人的发心和动机呢？普通凡夫是无法衡量他人的相续的。

佛曾经说过："除了我这样的遍知外，他人没有资格衡量补特伽罗。"佛的智慧圆满无碍，是遍知的，除了佛，我们这些凡夫都没有资格衡量他人的相续。很多大德高僧在表面上、形式上做的是恶，实际上不一定是恶。

以前印度八十四位大成就者，大部分都是从事恶业的。有的为屠夫，有的为猎人，有的是妓女，有的是农夫，有的是渔夫。他们在外表、形式上似乎没有成熟，但实际上内心已经成熟了。人有四种：一种是内外都成熟。另一种是外成熟内不成熟，这种人不是真正的修行人。有些凡夫就是这样，表面上很好，做善事、做功德，每天都在念佛诵经，尤其是在大众面前，装得像个修行人，像个佛菩萨，但心里都是贪嗔痴慢疑等烦恼，都是我执我爱、自私自利、自以为是。

还有一种是内成熟外不成熟，就像刚才说的那些大成就者。比如谛洛巴是个渔夫，寂天菩萨是个"三想者"——寂天菩萨在那烂陀寺学修的时候，在表面上每天只做三件事：吃、拉、睡。吃完就拉，拉完就睡，睡完再吃，吃完再拉，拉完再睡……所以同修称他为"三想者"。

好多大成就者都示现为内成熟外不成熟的人。还有一种

就是内外都不成熟，就像社会上那些不信佛，不学佛的人。

所有的人都包括在这四种人中，自己好好观察、对照一下，自己是哪种人？我们今天学习《自我教言》就是为了纠正自己、改变自己！为什么不拿它对照自己呢？很多时候我们闻法都是只听不牢记，也不用来对照自己，都是擦肩而过。在之前，包括这几天，我讲了多少个道理，讲了多少条戒律，为什么不拿来对照自己呢？难道不是给你讲的？不是给你讲的，是给谁讲的？我们以前学习闻法方式时讲过，不谛听，听了也不记住，听的时候掺杂烦恼，都是闻法的过患，是修行的障碍。

第三，“于谁亦莫做轻慢”。不管是对亲人还是仇人，不管是对善人还是恶人，不管是对好人还是坏人，不管是对人还是其他众生，都不能轻视和怠慢，要一视同仁。现在社会上傲慢的人非常多，有一点学问、能力、财力或势力时，就特别傲慢，看不起别人。其实，这些什么也不是。再有学问，也是愚痴、妄想、颠倒；再有知识，也是分别、非理作意。对诸法的真相真理，并没有点滴的了知；再有财力，再有势力，也属于世间，属于轮回，是有漏的。既离不开无常的本性，也超不出轮回的范围——属于轮回的都只有痛苦，没有安乐。

不要觉得自己很了不起，什么叫本事？什么叫成功？从小到大，从少到老，一直奔波忙碌，不就是为了幸福、快乐嘛。但是你真正快乐过，真正幸福过吗？没有，始终没有！付出了那么多的代价，经历了那么多的坎坷，始终没有达到目的。所以我说，除了修行人，除了真正的成就者以外，所有的人都是一样，都是窝囊，都是废物！

有些人虽然有一些名望，有一些小小的成就，但还是没有实现自己的愿望，还是不快乐、不幸福！有钱烦恼更多，

有权压力更大。在上师三宝面前，在大成就者面前，所有的凡夫俗子都一样，有时候像个疯子，有时候像个不懂事的小孩子。我们认为成家、生孩子、上班、工作、开创事业，都是一生中了不起的大事，很有成就感。但是，在那些智者、大成就者面前，就是一群孩子在玩过家家——用沙子堆房子，盖建筑；然后成家、生孩子，一个人当妈妈，一个人当爸爸，另一个人当孩子。儿子长大了，出去做生意，赚了好多钱回来……

这有意义吗？真的就跟游戏一模一样，没有丝毫差别。佛早就讲了，人的一生就是一场梦，都是如幻如梦的，我们都在梦中。比如做梦生孩子了，还是个男孩，激动万分，亲朋好友都来庆贺。可是没过多久，孩子生病死了，又痛不欲生。如果我们仔细观察，其实并没有生过，也没有死过，还一会儿高兴，一会儿伤心的，这都没有意义，就是一场梦！

我们现在所做的、所经历的，在大德、大成就者、佛菩萨们看来，就跟我们刚才做的梦一模一样。两个相爱的人举行了隆重的婚礼，无比幸福，兴奋不已。没过几个月、几年，就离婚了，又失望、痛苦得不得了。其实并没有结过婚，也没有离过婚，是我们自己执着这些才烦恼痛苦的。所以说属于世间的事情什么都不是。

我们现在要明白佛讲的道理：第一，从轮回的角度来看，所有的一切都是痛苦的、有漏的，没有一处安乐。你到公共厕所里闻一闻，有香味么？不可能有吧！同样，在六道中只有痛苦，没有安乐。第二，从诸法的本性来讲，一切都是无常的，都在刹那刹那当中变化。好会变，坏也会变。我们所认为的好的情景会变，不好的情景也会变。

一切都在变化当中，一刹那也不停止。诸法的本性就是无常，再高一个层次讲，都是性空，都是虚假，都是如幻如

梦。把这些道理弄明白了，有甚深的感受和体会了，这叫明理，这才是真正的修行人、学佛人。

不要因为自己有点成就、功德就看不起别人。有些修行人也是这样，学了几个道理，知道了一些事情，会读诵一些仪轨，就开始骄傲了。有些新皈依、刚接触的同修问点什么，不好好教，也不好好说，看不起、轻视人家，用那种傲慢的态度对待别人，这叫怠慢。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记五

第十二颂：

> 不应之事有三种：不于富人施财物，
> 不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。

不应该做的三种事：

第一，“不于富人施财物”。我们应该给那些贫困的穷人做布施，有钱有权的人不缺这些，不管给他们布施多少钱、多少物，他们也不会感激，不会满足的，因为他们不需要。虽然我们作为大乘修行人，不应该有分别之心，但是我们做布施的时候，应该尽量把自己的钱财用到该用的地方，花到该花的地方。富贵之人并不缺衣少穿，因此即使你付出再多，他们也不会感激，不会满意。而那些贫困的人需要这些，追求这些。我们哪怕给予他们一点一滴的布施或帮助，他们也会心存感激，心满意足的。

我经常跟大家讲：让父母高兴叫孝顺，让众生高兴叫善事。如果我们通过这些方式让众生，尤其是让街上的乞丐，真正高兴、满意，这是多大的功德啊。有一句俗话说得好：“要难给易。”不管他是为了什么，不管他是善人还是恶人，或者是别的什么人，跟别人要钱要饭，不是很容易的事。而我们给他们布施点东西，或者布施点吃的，是件很容易的事。所以我的观点是应该给那些要饭的、要钱的布施一些，一般来说他们很容易满足。你请街上的乞丐吃一顿饭，或者给他几块钱，就这样一点点的付出，他们也会非常满意，非常高兴。所以在我看来，对修行人来说，这是一个良好的契机。

在一般情况下，你给他人一百块钱，还不如在街上有人向你要钱的时候，给他一块钱。因为这个时候，他内心的欲望、要求并不高，即使给他一点饭或者是一块钱，他也会很高兴、很满意，甚至还会给你念些咒语，念一些经。这是多好的机会、多大的功德啊！而你给那些有钱有权的人再多的钱，他内心也不会如此的高兴和满意的。

所以，自己现在所拥有的钱财，是自己应得的，是自己修来的福报。该吃吃，该穿穿，该用用，该花花，剩下的应该用在该用的地方。我们不能把所有的福报都消耗尽了，在享受福报的同时，也应该积点福报。因为我们都是相信轮回、相信因果的人，善有善报，恶有恶报，丝毫不爽。

我们是相信轮回的人，我们不是一生一世就结束了，还有好多的生生世世，应该给自己留点后路，给自己的来世准备点资粮。若是发心正确，内心清净，吃、穿、花自己所拥有的、应得的、修来的这些，都不会有任何的罪过。剩下的应该用在该用的地方，花在该花的地方，不能浪费。

我们可以享受福报，但是不能浪费福报。如果发心正确，内心清净，给自己花实际上也是给众生花——我们生活是为了什么？为了修行；修行是为了什么？为了成佛；成佛是为了什么？为了众生。我们吃是为了众生吃，穿是为了众生穿，花也是为众生花，不是为自己，始终是为众生。

如果你还有能力与条件，有更好的机缘，应该把自己的钱财用在该用的地方，即上供下施。上供上师三宝——帮助上师三宝弘法利生，下施六道众生——帮助贫困的、需要我们的有缘众生摆脱困境。

我们要饶益众生，从暂时上帮助他们解决贫困、疾病等生活上的困境与身体上的煎熬，从究竟上帮助他们认清生命的真相，从轮回中解脱，这都属于利他。“自利利他，自觉

觉他”，这是我们作为修行人应该做的。

我们做上供下施的时候，不能求果报，更不能求回报，完全是利他的心态。我们这里讲的不要浪费钱财，是站在修持佛法的角度。从世间的角度来讲，应该用钱财去帮助那些困难的人，不应该拿钱财去拉关系、走后门、搞世间的名闻利养或者做一些没用的琐事。

在做人方面，要恭敬比自己地位高的人，与自己地位相等的人和睦相处、搞好团结，帮助比自己地位低的人，这是一种做人的标准。

第三，“不于狡者起信心”。这里的信心指信任。我经常强调，不要轻易相信别人，特别是在不了解的情况下。在社会上，尤其是现在这个年代，人都非常狡诈，为了利益互相利用、彼此伤害，所以一定要仔细观察。依止上师、善知识，都要进行仔细观察，何况其他的？其实你们这些人，有时候很聪明，但是有时候很愚蠢。很多时候不观察，非常草率。我和大家讲得很清楚，说得很明白，该观察的时候要观察，不该观察的时候不要观察。依止善知识的时候应该先仔细观察，不应该轻易相信、轻易接触，更不应该轻易接受他的摄受和传法。

通过观察以后再依止，然后，不管在何种情况与环境下，都不能再观察了。按世间的做法，交一般的朋友也应该这样。首先应该仔细观察，交上朋友以后，应该保持信任，江湖上也讲义气么。修行、学法的时候，更应该这样。那种非常狡猾、下劣的人，不能轻易信任，经常接触。

我们讲过“不赞不谤一切人”。在不了解对方的情况下，没有必要轻易接触，经常交往，否则将来会受到伤害，会出问题，会造恶业，会后悔的。所以在没有意义、没有必要的情况下，不要随意接触别人，不要轻易信任别人。

尤其现在是末法时期，魔化现的上师、善知识、修行人特别多，就像我昨天讲的，外熟内不熟的人非常多。他们经常搞神通，给人治病，搞所谓的“摸顶解脱”。若是念几个咒语或者做一些法事就能把病治好，就不需要医院了。佛也不需要传药师佛的修法，也不用传这些消业、祛病的方法了；若是摸顶就能解脱，佛就不用传讲八万四千法门了。这种情况在内地有，在藏地也有。

有些人没遇到正法，遇到了邪法；没遇到真正的善知识，遇到了邪师、魔师。现在到汉地弘法、化缘的人非常多，很多居士特别虔诚，特别信任他们，而且还非常执着。但是如果不谨慎行事，将来要跟着邪师下地狱的。他们自己还没有觉察到，还认为很有前途，真的非常可怜。其实亲近善知识没有错，阿底峡尊者曾经有一百多个上师，观音菩萨也有很多善知识，善财童子也参拜了五十三位上师。很多佛菩萨、大德高僧都亲近过、依止过很多上师。

我的意思是，在不了解的情况下，不要接触、信任这些人，这样对大家没有好处，只有坏处。有的居士刚开始很虔诚，特别热衷于此：觉得这个师父困难，去帮助他；觉得那个上师慈悲，去接触他。但最后都起烦恼了。所以，我希望大家一定要谨慎、仔细地观察，完全彻底地了解以后，再去信任、接触、依止。不过真正要做到确实难，非常难！

不管什么时候，我们就按自己上师的要求做，听自己上师的话。让你接触你就接触，让你依止你就依止，这是最安全的。因为通过你自己的观察与智慧很难分辨。你依止上师的目的是什么？就是依教奉行，最后达至圆满啊！但好多人就是不听话，都自以为是，真的没办法。当着上师的面说得都很好，但是一到关键的时候，尤其在背后就不是这样了。

欺骗了上师三宝，实际上是欺骗了你自己；糊弄了上师

三宝，实际上是糊弄了你自己。欺骗一次相当于永远欺骗，毁坏了自己的善根，丧失了自己的慧命，断绝了自己的解脱之路。这样做，只是你自己的损失，上师没有损失。

真正具德的上师，是三界众生的福田，对他来说不会缺什么，不会有任何损失。你不跟随他，会有很多有缘的众生跟随他。你不亲近他，会有好多信众亲近他。若是他自己有威仪，有功德，有智慧，在哪都一样，在任何情况下都不会有困难。主要是你自己有损失，自己修行上有障碍，最后伤害了自己，让自己堕落，让自己不断轮回，出脱无期。

末法时期，越往后修行越难！所以，一定要观察好再依止，不要轻易相信别人，不要轻易接触别人，不要轻易跟随别人。一定要有自己的主见和判断。好多人都没有定力，说东就往东跑，说西就往西跑，本来信心很足，状态很好，突然听到了一些流言蜚语，就动摇了，信心也退失了，状态也变差了。

我虽然没有什么功德，但是我不会相信道听途说，不会听流言蜚语。即使我们的佛祖释迦牟尼佛亲自降临，说一些诽谤佛法的话："因果是假的，轮回是不存在的，上师三宝的功德是没有的。"我也不会相信，也绝不动摇！我一定会想："佛祖不会说妄语，并且有很多了义、不了义的善巧方便，有很多教化众生的手段。他跟我这样说，肯定有他的密意。"我一定会这样理解。我对上师的信心，对自己的决心是不会动摇的！我希望大家也一样，不要轻易动摇自己的决心，更不能动摇对上师三宝的信心！

第三，"于谁亦莫说密语"。从世间的角度来讲，每个人都有自己的隐私与秘密，如果不是为了在上师三宝面前发露忏悔自己的罪业，也不是为了调伏、教化一些众生，在没有这些特殊意义的情况下，该隐藏的要隐藏，该保密的要保

密，否则对自己、对他人都没好处。尤其是在佛法里，在修行的过程中，也有很多是要隐藏、保密的。否则得不到相应的功德和利益，得不到应得的加持和成就，所以这些非常重要。

上师让你隐藏的，你一定要隐藏；上师让你保密的，你一定要保密，不能到处炫耀，不能到处宣说；否则，从世间的角度来讲，互相之间都有一定的危害与伤害。这是做人的标准，也是修行的要诀，所以一定要牢记！

第十三颂：

不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。

若是没有特殊意义的情况下，不应该观察的有这三种。若是有特殊意义，有必要的情况下可以观察。有的时候肯定需要观察，有的经论里也要求观察。我们说过，佛法最少有九乘次第，一定要分清楚小乘、大乘，显宗、密宗，有共同的法义，也有不共同的法义。佛为什么讲了义和不了义的法义？是为了教化、救度不同根基的众生。佛都是应机说法，在不同根基的众生面前，讲不同意义的法要。佛讲的八万四千法门，是站在不同的角度，为不同根基的众生而讲的，是互不矛盾的。佛讲的每一句话，都是实话、真话，都是事实真理，所以我们都要了解、精通。

我现在说，这根柱子是长的，也是短的。若是不仔细思维，看似很矛盾，其实并不矛盾，因为我站的角度不一样。这根柱子跟大殿的柱子比是短的，但是跟那根柱子比就是长的。我站在这个角度可以说它是长的，站在那个角度可以说它是短的。都是事实真理，不矛盾，不冲突，佛讲的每一句

话都是这样的。

第一，“不应观察美女身”。有的时候说需要观察美女，有的时候说不能观察美女；但是在这里说的是不能观察美女。对一般的人来说这样，作为修行人更应该这样。

观察美女没有丝毫的好处，只会让人堕落。在这里讲的美女是从男性的角度讲的；对女性来说则是不能观察美男。作为修行人，尤其是作为出家人，更不能观察、接触异性。男性一般要远离美女，女性一般要远离美男。在家居士也是，如果经常观看、接触异性，不会有好处，只会生起贪心、邪念，甚至去做恶业，障碍修行，障碍解脱，影响自己的修行与成就，所以不能随便观察。贪心、淫行都是轮回的因！为什么一点也不在乎呢？作为修行人，作为有善根、修善道的人，都不应该邪淫。我们是寻求解脱的人，应该把所有的淫行都断掉，更要断掉邪淫。

邪淫有好多种，除了非对象外，还有非处、非时间、非状况等等，大家一定要注意。虽然现在这个年代，社会开放了，但是我们作为修行人，没有开放的时候！大家一定要谨慎。如果犯邪淫戒了，要统统忏悔，否则将来一定要感受果报。如果我们连邪淫都没有断掉，连十善业都没有做到，将来要投生善趣，投生上三道非常困难！

第二，“不应观察友之事”。在没有必要的情况下，不应该观察亲朋好友的私事，尤其不应该观察善友、道友的私事。我们从世间的角度讲，观察他人的私事，也是一种不信任。既然成为了朋友就应该信任，不应该再观察对方的私事或者隐私。如果总是这样，这种人就是滑头，不应该结交成朋友。

尤其是金刚道友、善友之间，不是特殊情况，在没有意义的情况下不应该观察对方。这样对彼此都没有好处，容易

发生矛盾与冲突，容易失去互相的信心与信任。如果这样，怎么互相帮助、彼此协助啊？我们作为修行人，作为上师三宝的弟子，应该齐心协力、团结一致，这样才能进步，才能成就，才能使弘法利生的事业圆满无碍。这些非常重要！

第三，“不应观察己功德”。在没有特殊意义的情况下，不应该观察自己的功德、善根、福德等成就，因为这样容易贡高我慢，会让人看不到别人的功德，看不到自己的缺点。这样永远都不会进步，只会退步；这样不可能得到任何加持与成就，最后一定会灰心，会舍弃佛法。所以，如果想观察，就观察自己的缺点和不足。什么叫修行？修行就是改掉自己的毛病，改正自己的错误。这样才能改变自己，才能纠正自己，才能进步，最后才能成就！这都很重要。

今天讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记六

第十四颂：

> 随顺之事有三种：语言随顺于亲友，
> 衣饰随顺于当地，自心相应于佛法。

经常要随顺的有三种：

第一，“语言随顺于亲友”。与亲朋好友、金刚道友在一起的时候，没有特殊意义的情况下，语言一定要随顺他人，不能和他们争辩、争论。特别是在别人面前，在仇人关注的场合里，和亲戚、朋友总是唇枪舌剑，会让别人笑话。另外，随顺他人也是一种礼貌，是一种恭敬。这样做，对方也会欢喜。

我们作为修行人，应该让众生欢喜，不应该伤害众生，更不应该伤害有缘的众生。亲戚、朋友，尤其是长辈，不管说的是对还是错，在一般情况下，一定要顾及对方的心情，语言随顺他们，这也是对他们的孝顺、尊重和礼貌。如果经常和他们争论，或是顶撞，最后双方都不愉快。所以在一般情况下，语言一定要随顺他人，让他们欢喜、高兴，这样大家都会开心快乐的，尤其是金刚道友之间，一定要随顺，不能总是争论。

如果是为了让对方了解事情的真相，明白真理，或者是为了调伏、帮助他人，而去辩论、辩经是可以的。但若是在没有意义、无记的情况下，或是在恶意的状态下，不能和他人争论。现在很多人一见面就争论不休，每聚到一起就开始说长短是非，实际上都是造业。所以语言随顺道友，这样大家都会开心快乐的。

我们的口非常容易造业，大家一定要注意。说令对方不愉快的语言，实际上是造了很大的罪业。我经常跟大家讲，金刚道友之间一定要搞好团结，要和睦相处，在一般情况下，一定要互相随顺，互相理解，学会圆融，学会忍让。尤其是经常在一起做事，时间长了肯定会有意见不统一，发生冲突与摩擦的时候，但是要立即忏悔，心里不能留痕迹。金刚兄弟不是一般的关系，是生生世世、永久的兄弟。彼此让一让，忍一忍就会过去，不要针锋相对、以牙还牙，这点非常重要。

我们作为修行人，尤其是修密法，要遵守密乘十四条根本戒，所以一定要谨慎、要注意。人的习性非常可怕，有时候会不知不觉地做一些不团结的事情。为什么说一定要和睦相处，一定要齐心协力？因为若不是这样，就没有力量了。

我们的力量就是心的力量，心的力量就是我们的力量。若是大家的心能合而为一，力量就会永远在一起。大家的力量像火焰，烧烦恼、习性会非常猛烈且快速。个人的力量像火星，只靠个人的力量，靠自己的修行，成就是非常难的，所以共修非常重要。共同修行，对个人的修行会有很大的帮助，但是如果不搞好团结，没有齐心协力，也是一种罪业。所以我们经常讲，有利也有弊，利大弊也大。

不要轻视、小看这些啊！若是真心想解脱、想成就，一定要非常谨慎。人都有贪嗔痴慢疑的恶习，而且都非常严重，尤其是嫉妒和傲慢。有的人嫉妒心非常强，别人有一点的功德或成就的时候，嫉妒心就生起来了。自己有一点的成就或是进步的时候，傲慢心就生起来了。有嫉妒心肯定会嗔恨对方，有傲慢心肯定会轻视他人。这样一定会造很多的恶业。所以大家一定要注意。

第二，“衣饰随顺于当地”。不论到什么地方，都要

随顺当地的风俗，否则，对自己的生活和事业都有一定的影响。入乡随俗嘛！到哪个地方，就要随顺哪个地方的风俗习惯，包括修行也要随顺——随顺年代、随顺地区、随顺众生。《普贤行愿品》里也讲随顺，普贤菩萨的十大愿望之一就是恒顺众生，包括恒顺年代、恒顺地区。年代和年代不一样，地区和地区不一样，众生和众生不一样。佛陀传讲佛法的时候是应机说法，也是恒顺众生，恒顺地区，恒顺年代的，我们也应该这样。有的人特别执着自己的一些风俗习惯和修持方法。该保留的一定要保留，该改变的一定要改变。若是没有一点改变，没有一点善巧方便，怎么救度众生，怎么弘法利生啊？

现在这个年代的众生和八十年代的众生肯定不同。如果现在还保持八十年代的风俗，还执着八十年代的做法是错误的。

地区和地区不同。比如内地和藏地，很多风俗习惯都不一样，环境和气候也完全不同。若是到藏地还按汉地的风俗习惯就错了。若是到汉地还按藏区的一些风俗习惯也不行。比如说洗澡，在藏区环境、气候和条件都不允许，到藏区还按内地的习惯天天洗澡，或者每天洗几次澡，就不符合实际了。而有的藏区人一生中就没有洗过澡，有的几个月洗一次，有的一个月、半个月洗一次。如果到内地也这样，肯定不舒服，也不符合实际。这只是其中的一个例子，还有很多事情都是一样。比如时间，藏地按藏历，汉地按农历。按藏历是三十，按农历就是初一。汉地三十为斋日，藏地初一为斋日，初十和二十五也是这样。

每个国家、每个地区都有自己的天文历法，应该遵从当地的天文历法。莲花生大士诞生在印度，那我们是按印度的初十还是按藏历的初十呢？莲花生大士也没有说过必须要

按藏历。我认为在所有的初十，如果自己能够忆念莲师、做善事，莲花生大士一定会降临。他没说除了藏历的初十、农历的初十以外，印度的初十，美国的初十，日本的初十他不来啊！其实时间就是一种概念，没有什么实际的真实存在。如果我们按内地的天文历法，容易记住，而且符合当地的实际情况。有的人不会随顺，特别执着，必须要按藏历，一定要记住，记不住不行。若是忘记时间错过了日子，就起烦恼了，这就是没有智慧。

念诵仪轨也是，有的人说必须念藏文，这样才有加持，因为藏文是观音菩萨的语言，是观音菩萨化现的。难道汉语就不是佛菩萨的化现了？可以说汉语是文殊菩萨的语言，汉字是文殊菩萨的化现！用汉语为什么不能念？有什么区别啊？这都是执着嘛！我不赞同这些说法，我认为都是一样的。一些咒语，为什么不翻译过来？它有好多不翻译的原因和理由。

除了密咒以外的一些经文、仪轨等，我看可以翻译成汉语、英语、日语、印度语等，可以用各国语言和文字来读诵，不是必须要读藏语。我们现在的好多仪轨都是用汉语念的。我认为这没有什么区别，若是有信心，有善根，都是一样的，都是佛菩萨的幻化，都是佛菩萨利益众生的工具与善巧方便。若是没有信心，都是自己的一些非理作意，没有任何的价值。

我是这样想的，若是我们不恒顺年代，不恒顺地区，不恒顺众生，虽然佛法非常广大奥妙，非常殊胜，加持力、功德力都非常大，但是我们无法帮助、救度现在的众生。所以在修行、弘法利生的过程中，随顺是至关重要的。我们到哪里，就要随顺那里的风俗习惯。这样做，其一，不会让那些众生生起烦恼；其二，可以与当地的众生和睦相处，这样对

自己的生活和事业都有一定的帮助和好处。

第四，“自心相应于佛法”。自己的心和佛法一定要相应。我们可以表法，但是内心一定要符合佛法，一定要与佛法相应。如果内心与佛法不相应，跟佛法背道而驰，表法再好，在外表上显得再有威仪，再有修行，再精进，也不会有任何改变，不会有任何进步，最终也不会达到目的，不会有任何成就的。若是我们的心、思想、境界能与佛法、佛理相应、相符，外表怎么都可以。外表有修行也好，没有修行也好；外表善也好，恶也好，内心一定会有改变，最后一定能得到殊胜的成就，得到究竟的利益。

我经常强调，修行修心，念佛念心，一切功夫都要下到心地上，心善一切善，心恶一切恶。善恶不在表面上，不在形式上，都在心里，也是这个意思。所以大家要恒时观察自己心的相续，调整自己内心的状态，这才是真正的念佛，这才是真正的修行。

为了恒顺众生，我们的外在形象，包括言行举止，有时候像修行，有时候不像修行；有时候会有一些善的表法，有时候会有一些恶的表法。我们与众生接触，帮助众生、调伏众生的过程中，在表面上肯定会有爱的表情，也会有恨的表情；有高兴的表情，也有伤心的表情。很多大德高僧显现上也是，有时候心情很低落，有时候心情很轻松；有时候很高兴，有时候很生气；有时候笑，有时候哭；有时候说一些粗话，有时候说一些软语。

外在的行为没有一定的标准，仅仅看一个人的言行举止，无法判断、确定他的内心。所以我经常说，不要轻易判断别人，不要轻易评价别人。你也不是佛，连他心通都没有，怎么知道他人修行的好坏、内心是善还是恶呢？

第十五颂：

不应听闻有三种：不闻他人赞己德，
不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。

我们平时在生活、修行中，不应该听闻的有三种：

第一，“不闻他人赞己德”。不要听闻他人赞叹自己的功德。因为其一，会消耗自己的福报；其二，容易生起傲慢。

其实我们若是要听，就听别人的诽谤；若是接受，就接受别人的指责与伤害。我经常跟大家讲，什么是真正的善知识？能直接指出你的缺点、毛病、弱点的人，才是真正的善知识。我们的敌人、仇人、恶人，是我们真正的善知识。他们才能看出来这些问题，也能毫不客气地指出这些问题。如果我们有智慧、有修行，能够心平气和、心甘情愿地接受，这是对我们修行的一种鞭策，一种殊胜的助缘，能让我们开悟，让我们成就。

现在很多人爱看装模作样，爱听花言巧语，很多上师和弟子就是这样。上师在弟子面前装模作样，弟子在上师面前花言巧语，实际上这都是在互相伤害、互相欺骗。这样做有意义吗？能让你改正毛病与缺点的方式方法叫窍诀。

发现自己的错误与毛病叫开悟，改正自己的错误与毛病叫成就。若是上师、善知识舍不得说你，不好意思说你，就有问题了。好多人都好面子，有的上师善知识不敢说，怕把他说跑了，怕他不理自己，怕他不供养了；有的时候是舍不得说，怕他没有面子，怕他生气。总之，就是特别贪着自己的施主。作为上师、善知识，该说一定要说，该改一定让他改，这样才能让他进步，最后才能成就。

第二，“不闻喜新者之语”。他人在喜悦、高兴的时候

说的话不一定可靠，所以不能听。一般人对新认识的、新来的人，会说一些好听或不好听的话，这也不可靠，不能听，不能太在乎。彼此之间在不熟悉、不了解的情况下，无论别人说好话还是说坏话都不能听闻，不能在乎，这是个陷阱，不要轻易落入这个陷阱。

第三，“不闻愚者之教诲”。不能相信、不能听从愚者的教诲。愚者根本不懂什么是正，什么是邪；什么是善，什么是恶；什么是好，什么是坏。不管他出于恶意还是善意，但是因为他没有智慧，既不懂世间法，也不懂出世间法，所以没有资格教诲他人、引导众生。如果我们听闻愚者的话，信任他们，对他们依教奉行，最后会倒霉的。

有一种说法，学佛修行时候，连父母的话都不能听。因为，虽然父母非常疼爱我们，希望我们一切都好，但是他们只有慈悲，没有智慧。他们的一些教导，在佛法里，对修行来说也许是种障碍。所以在这方面连父母的话都不能听，更不用说听别人的了。真正想学佛修行，真心想解脱成佛，一定要听从佛的教诲，按照上师的引导，不要东听西听。

依止上师的目的是在修行的道路上依靠上师，上师是唯一的依怙。应该只听上师的话，有什么不明白、不懂的地方，应该问自己的上师，不应该问别人，不应该听别人的。我要求大家，以后不要轻易改变自己的选择。很多人一点定力都没有，心态一点都不稳定，有一点风吹草动，就改主意了。很多人特别爱耍小聪明，不懂装懂、胡说八道、以盲引盲，听他们的话最后只能堕入邪道、劣道、恶道。

希望大家都听从自己上师的教诲，接受自己上师的引导，好好地依教奉行，不要道听途说。比如，有人本来破瓦法修得很精进，结果听到了一些流言蜚语说“不能修破瓦法，修了神识就回不来了”；“破瓦法应该老年人修，不应

该年轻人修”；“破瓦法早就失传了”等等，就动摇了，不修了。

不应该这样。这些说法有什么根据啊？凭教证、论证、理证，还是凭别的什么？根本不观察，也不思考，听到这样的流言蜚语就动摇自己的决心，就不精进、不用心、不修行了。真可怜！所以大家一定要有自己的知见和修行标准，要有自己的目标与方向。我发现有好多人到现在还没有找到目标与方向，根本不知道什么叫佛法，也不知道如何去修行。虽然学佛、修行好多年了，但都是盲修瞎练。好好观察自己，相续有变化、有进步吗？如果没有，就要好好地、脚踏实地学修。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记七

第十六颂：

不能希求有三种：不求富人之财物，
不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。

作为一个修行人，作为一个好人、善人，平时不应该过度希求的有三种：

第一，“不求富人之财物”。我们不能贪图他人的财物，尤其是不能贪图富人的财物。富人有很多钱，具足了很多受用，但这是他自己修来的福报，我们应该随喜，不应该嫉妒。人家住别墅，自己也想住；人家开宝马、开奔驰，自己也想开。“我也希望像他那样，我也应该这样。”很羡慕、向往这种生活，这都是不合理、不如法的。富人有他自己的生活与生存的方式，有他的责任与义务。作为一个穷人，你有你的生活与生存方式，有你的责任与义务。各过各的日子，各尽各的责任，各尽各的义务，这是做人的本分，也是修行人应该保持的一种状态。

世上有富裕的人，也有贫穷的人，很难平衡。这是因为缘起就是这样，万法就是这样，就是有高低、有贵贱、有好坏、有善恶。没有这些就不是缘起了，就不是万法了，也不正常了。这个问题谁也解决不了，佛也解决不了，这是众生的业力。每个人都有业，有共业也有别业。我们都投生为人，都转生到中土，这是我们共同的业，也是共同的福报。但是我们这些人，尤其是生于中土的人，也有各自不同的福报和业果，过着不同的生活，感受着不同的业报。应该各受各的业果，各了各的缘分，各过各的日子，各尽各的义务，

互不干涉。这就是人应该过的日子，人应该做的事情。所以，应该做一个好人，做一个真诚的人，做一个修行人。

有的人非常有钱，但还是很贪心，也非常吝啬，自己舍不得吃、舍不得穿、舍不得花，非要过贫穷、寒酸的日子，这也是错误的。既然你有这个缘分和福报，就应该享受，该花的花，该了的了，不应该吝啬，应该一切随缘。若是没有这个福报和缘分，也不要强求。很多人不是这样，非常执着，还认为这是一种做人的标准，一个良好的习惯。

佛、菩萨也讲过，有的贫穷者也是一种贪。自己本来没有钱，根本没有这个福报，还非要借钱买房子、买车，到处旅游，为了过上富翁那种奢侈的生活而拼命赚钱。这样做就是给自己增加压力，增添烦恼！为什么非要这样呢？没有条件就没有条件，没有钱就没有钱，过平平淡淡的日子多好啊！

人生的快乐不是体现在房子、车了上的。你有一套房子，有一台破车就快乐、幸福了？就解脱了？就能解决所有的问题了？不可能吧！人就是爱虚荣，爱装嘛！以上两种做法都是过分的，都是不正常的。

作为一个正常人，尤其是作为一个修行人，应该有什么样的缘就结什么样的缘，结什么样的缘就了什么样的缘，一切随缘而做。有钱不花是问题，没钱非得花也是问题。我希望从今天开始，大家做一个正常人，做一个修行人。有多大的福报就享受多大的福报，差不多就行了。佛讲世上没有无缘无故的事情，一切都是因缘果报。所以没有什么可后悔的，没有什么可自卑的，也没有什么可骄傲的。佛讲平等，有钱没钱一样，有权没权也一样。具有平等的心，平衡的心态，才是真正的解脱。

人一生的快乐和解脱，与这些物质没有直接的关系，所

以我们不能贪图钱财。若是你没有一定的境界和定力，钱财就是障碍，是祸害。从世间的角度来讲，若是有很多钱财、很大的势力、权力，肯定会带来很多的灾难、烦恼与痛苦。

从出世间、从佛法的角度来讲，若是太有钱了，就会变成修行的障碍。现在很多人都爱为上师着急："为了上师三宝的事业，我得赶紧赚钱、买彩票；我要中五百万，然后拿三百万、四百万来做上师三宝的事业。"如果真有钱了，肯定做不到，因为你对钱的贪着还没有断除。现在发心挺好，但是一旦钱真正拿到手了，就舍不得了，就什么都要了，就想享受了——旅游、消费。然后想做这个，想做那个，忙得不可开交。若是你没有看破、放下，没有一定的定力，钱一定会把你压死。

以前有个故事，说有两户人家挨着住。一户人家特别贫穷，两口子靠卖豆腐维生；另外那户人家做好多生意，非常富有。但是有钱的富翁每天都愁眉苦脸，特别苦恼，一点都不开心。而旁边卖豆腐的夫妻俩，每天又唱又跳，非常开心。富翁想不通：我这么有钱，手下有这么多人，但是我一点都不快乐，一点都不幸福；隔壁卖豆腐的夫妻，每天靠赚一点点钱过日子，跟我比就是一无所有，可是为什么那么开心、快乐呢？他就去问别人，那个人跟他说："你明天把三十两银子扔到他们家院子里，就知道答案了。"

这个富翁晚上就把三十两银子偷偷放在隔壁的院子里，第二天被卖豆腐的两口子发现了。他们想不通这些银子是怎么来的，就偷偷藏着、守着，然后开始筹划这些钱应该怎么花，应该去做什么生意。每天都盘算这些，原来的唱啊、跳啊都没有了，再也没有以前自在、快乐的生活了，只剩下了痛苦与烦恼。那个富翁才知道了："哦，原来我不快乐的原因是拥有财富！"

美国有个富翁也说过，他有很多钱，但是一点也不快乐。真的是这样！作为一个修行人，财富是修行最大的障碍。很多大企业家、大老板，有钱有权的人，他们不是不想解脱，不是不想学佛，只是没有这个机缘，发财了以后想放下放不下，想坚持坚持不了，非常痛苦。若是没有看破、放下，没有取得殊胜的成就，钱财不但不能给我们带来真正的快乐和幸福，只能给我们带来祸害与灾难，带来烦恼与痛苦。

如果你开悟、证悟了，能够看破、放下了，对你来说黄金和牛粪等同，手掌和虚空等同。那个时候是无碍的，但这之前钱财对修行来说是种障碍，而且是最大的障碍。所以，有钱人能够真正进入佛门，能够真正用心学修是很难的。

临终的时候钱财也是最大的障碍。以前有好多公案，很多亡灵没能往生，有的转生为饿鬼，有的转生为旁生，就是因为贪着钱财。

还有一个故事，说以前有一位喇嘛，他没有别的财产，只有一个木碗，那个碗的木质特别好，他非常喜欢。临终的时候还惦记着那个木碗，后来转生为一条蛇，缠在那个木碗上。人在临终的时候，最放不下的就是亲人、财物，这是往生、成就最大的障碍。

第二，“不求高贵之地位”。作为一个修行人，作为一个好人、善人，不应该追求名声、权力和地位。若是自己有这个福报，有这个能力，自然而然就会得到这些；否则再怎样求也没有用！我经常跟大家讲，做事情要从身边的小事做起，连该做的事情都没有做到，还想做大事，都是不合理的。

做好人，在哪里都可以做，在何种环境下都可以做，应该以普通的身份去做。若是地位高，名气大，不一定能做个

好人。不说作为一个修行人，仅仅想做一个一般的好人、善人，都不应该希求高贵的地位或名声。

做一个普普通通的人，过一个平平淡淡的日子，然后做一些善事，做一些好事，这很符合实际。作为一个修行人，若是没有一定的修行和智慧，更不能追求名声、地位；若是有一定的修行和智慧，有地位、有名气、有才能，怎样都可以。因为它可以成为一种工具，一种资粮，可以利用这些去弘法利生。若是没有一定的修行和智慧，对一个修行人来说，这些还是没有的好，还是不接触的好；因为这都是造恶业的平台，并不是好东西。有这些造业会更狠，因为有力量！有了这些，做善业有力量，造恶业也有力量。所以作为一个修行人，不应该追求名声、地位。若是自己命中自然有这个福报，有这个缘分，也不用逃避，若是没有也挺好。

第三，“不求华丽之衣饰”。作为修行人，平时的生活方式、衣着打扮不能太过分，应该普普通通、平平淡淡地。若不是为了表法，而是为了让自己漂亮涂脂抹粉，就没有意义了。现在内地很多人为了耍酷，不停地把头发染成各种颜色；为了使自己显得年轻、漂亮一点，整天美容、化妆；为了所谓的时尚，买各种装饰品，包括少数民族的、国外的；到处买衣服，一天换好几套，目的就是为了迷惑众生。这样浪费时间、浪费钱财、浪费资源，太虚伪了，太假了！一点儿也不好看，但是很多人都愿意搞这些。修行人不应该这样！

如果有一个清净的发心，打扮是为了庄严坛城，是为了表法也行。

第十七颂：

不能诽谤有三种：不谤众望所归者，

不谤他人买卖物，不谤慈己善知识。

不能诽谤有三种：

第一，“不谤众望所归者”。“众望所归者”，就是大众寄予希望的人。上师、善知识，包括领导、高官，也是众望所归者，好多人都把希望寄托在他们身上。每一个大德，每一个善知识，每一个上师，都有很多有缘分的众生、眷属、弟子。他们是人天的福田，人天所有众生解脱的希望都寄托在他们身上，好多人都崇拜、赞叹他们。如果诽谤他们，不止伤害一个人，还伤害了与他有关系的眷属、弟子。从世间的角度来讲，对自己也没有好处。肯定会给自己带来危害、麻烦，甚至是灾难。修行上更不用说了，诽谤佛，诽谤菩萨的罪过，超过杀害三界所有众生的罪过。前几天也讲过，那些真正具德的上师和善知识都是佛菩萨的化现。

佛快要涅槃的时候，阿难哭泣说：“您涅槃以后，谁来救度我们，谁来做我们的怙主，我们依靠谁呢？”他伤心地请求佛不入涅槃。佛安慰他说：“我可以化现为上师、善知识来度化你们；将来所有具德的上师、善知识都是我的化现。”莲花生大士也亲口说过，将来所有的上师都是他的化现。世界第一佛是释迦牟尼佛，第二佛是莲花生大士，两尊佛都这样说过。

因此，若是诽谤上师善知识，实际就是诽谤佛，诽谤菩萨。不管是从世间的角度，还是从出世间的角度来讲，对这样的人进行诽谤，只有害处没有好处，会造极大的恶业。

第二，“不谤他人买卖物”。有的人就是爱管闲事，爱插嘴。一有时间就逛街，没有钱也不想买，东逛西逛、东问西问，说这个太贵了，嫌那个太便宜了，然后到处宣扬。就是无事生非，没事做么！人家做生意也不容易，有人来想买

这个东西，又开始插嘴，说别的地方比这个便宜，以前有什么优惠。就这样故意或无意中损害了别人，伤害了别人。他们做买卖是他们的事，没有你的事。有的人就这样，爱诽谤他人的买卖物，打妄语、说绮语，还说离间语、恶语，所有的口业都犯了。

说别人不悦意的话叫恶语。本来买卖双方谈得很好，因为你一插嘴，双方都大失所望了，这叫离间语。说些没有用的是绮语。你不可能了解那么多，里面肯定有夹杂，这都是妄语。同时犯了这么多的罪业，还伤害了对方，影响了双方的买卖。

第三，“不谤慈己善知识”。这是理所应当的，但是有的人连这个道理都不懂。不仅没有一点感恩心，还诽谤慈悲自己的善知识。作为菩萨，作为上师、善知识，不是很容易的，但是没办法，也要忍啊！我们讲忍辱的时候讲过一种忍辱——“他人邪行之安忍”，邪行就是诽谤、侮辱、诋毁。

如果我们懂点道理，有点良心，即使做不到知恩、感恩、报恩，但是最起码也不能诽谤，不能诋毁，不能伤害吧？这些具德的上师、善知识，才是真正慈爱我们的，才是真正对我们有恩的人。他们对我们的恩德远远超越了父母对我们的恩德。为什么这样说呢？因为我们的父母亲，只能给我们今生、暂时的一些利益，无法给我们究竟的解脱。但上师、善知识们，能给我们永恒的快乐，究竟的解脱。现在很多人真的没有良心，真的不懂道理。

上师、善知识多不容易啊！他们凭什么这样慈悲你、帮助你？之前你们既不是朋友，也不是亲戚，也不认识。但是他们以慈悲为怀，对他们来说，所有的众生都一样，所以我们才得到了他们的帮助与加持，得到了佛法的利益，因此应该感恩他们，不应该诽谤他们。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《自我教言》讲记八

第十八颂：

> 不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
> 不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。

在一般的情况下，不能轻易赞叹的有三种：

第一，“不赞众夫所指者”。“众夫所指者”，就是好多人都认为他有问题，或者大家都对他有看法的那种人。尤其是在道场、寺院里，有过失的人不能赞叹。如果你赞叹他了，会伤害很多众生，也会引起争议。另外，如果不是一两个人，而是好多人都看出了他有问题，或者对他有意见、有看法，说明他肯定有一些过失，所以不能轻易赞叹这种人。

很多道场、寺院都有这种规矩，当时佛在世的时候，也有这样的规定。对不守规矩或者不守戒律的人，有很多调伏的方法。实在无法调伏、改变，一定让他暂时离开；或者让所有信众、僧众要暂时远离他。在这种情况下，如果你还跟随他，跟他接触，甚至赞叹他，等于违反了佛的教言，违反了僧众的规定，这个罪过非常严重！

平时也是，若是大众对某个人有看法或有些说法，也不能刻意地去和他争论，或者赞叹他。这样做对双方、对他人都没有好处，还会有很多坏处，会引起很多烦恼，也会引起很多争论。尤其是违反佛、上师的教言，违反僧众规定的人，一定要暂时远离，不允许与他接触，甚至赞叹。尤其在道场、寺院搞这些不合理、不如法的事情，会影响团结，属于破和合僧，是与无间罪接近的一种罪过，所以要注意。

第二，“不赞自大愚昧者”。有的人本来没有任何功

德，却以为很有功德；本来什么也不懂，却自以为懂得很多，自以为很了不起、很有修行，总是看不起别人，自以为是、自大自傲，这种人就是“自大愚昧者”！他明白的只是一些皮毛、字面上的东西，根本没有精通含义，在修行上也没有做到表里如一。对这种人不能赞叹！如果表扬他、赞叹他，对他没有好处，只有坏处。只能增加他更多的傲慢，不能让他发现自己的错误与不足。

第三，“不赞幼稚之孩童”。一定要严格地管教孩子，不能经常表扬、赞叹。小孩子不懂事，他的思想、相续都没有成熟，经不住这些表扬、赞叹。如果总是赞美他，会使他更骄傲、更固执，导致不好管教，更不好调伏。所以，对儿童也不能赞叹！

第十九颂：

不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。

不赞不谤有三种：

第一，“不赞不谤自亲属”。对自己的亲属，不能轻易赞叹，也不能轻易诽谤。如果在大庭广众面前经常赞叹自己的亲属，大家心里不会太接受，甚至会有些看法，但是也不能诽谤，否则也会有些不好的影响。若是有特殊意义的情况下可以，若是没有意义，没有特殊情况，应该不赞不谤自己的亲属。这是最如法的。

第二，“不赞不谤陌生师”。对一些不太了解的上师、善知识，若是进行赞叹或者诽谤，也不是很好。因为你不了解他，也看不出来他是真正具德的上师，还是邪师、魔师。有的人根本不了解，听到或见到某些上师就评头论足，或赞

叹，或诽谤。这种情况在内地非常严重！不太了解的时候，不要轻易相信，也不要轻易接触，也不要反对、诽谤或者侮辱，这都是不如法的。最好有自己的标准，保持适度，不赞不谤是最好的。

我们在“如何依止上师”里讲过，首先要观察上师，再依止上师。自己可以在远处慢慢地、默默地观察，如果他是个具德的、具足法相的上师，对自己的修行有帮助，与自己有缘分，才可以接触、赞叹。若是不了解，最好不接触，也不赞叹。在不了解的情况下，却到处宣扬、赞叹，让更多的人去接触，万一是个魔师，或者是个邪师，不仅是自己，而且你介绍的这些众生，将来都要跟着他下地狱，非常危险！我们不知道佛菩萨在何处，也分辨不出真正的善知识或者具德的上师是什么样。所以一定要注意，最好不赞不谤陌生师。

第三，“不赞不谤一切人”。这里讲的是在一般的情况下，若是你有某种特殊的意义，可以赞叹，也可以诽谤。但如果不是这样的情况，对所有的人，应该既不轻易赞叹，也不轻易诽谤，这是最安全，最圆满的。

第二十颂：

如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自己极为要，世出世法亦归此。

《自我教言》虽然词汇不多，非常简略，才二十个偈颂，内容却非常深奥。在修行的过程中，这些也是至关重要的窍诀。就如同刚才说的，“如此窍诀尚众多”，其实还有很多种窍诀，比如《三主要道论》、《佛子行三十七颂》，还有《修心八颂》都是非常好的窍诀；但《自我教言》是总

集的，是最重要的一部分。这里虽然没有讲太多理论，但是八万四千法门，所有世间与出世间的法，所有的教言、窍诀，都包含在《自我教言》的每个偈颂里，关键看自己的善根与悟性！所以大家一定要重视《自我教言》，不要轻视它。

“自观自己极为要”。随时随地、每时每刻都拿《自我教言》来观察自己、衡量自己、约束自己、教导自己、调整自己、纠正自己。我们只听闻、思维也不行，还要落实到生活中，融化到自己的相续里，这样才能到达修行的彼岸，才能圆满成就，这都非常重要。

“世出世法亦归此”。“世出”是出世间的，“世法”是世间法。所有的佛法，所有世间的道德、规范都归纳在这里。一共有二十个偈颂，希望大家能背下来。

如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，
为调自心而宣说，此乃极深当修持。

上面这些偈颂、教言，是无垢智慧瑜伽士所著，“无垢智慧瑜伽士”是华智仁波切的别号。他是为了调伏自心而宣说的。华智仁波切是个真正的大成就者，是真正的佛菩萨再来。做到这些对他来说并不难，他已经做到了。

《自我教言》主要是为了我们这些初学者，为了我们这些有缘的众生而宣说的。所以我们一定要重视，拿《自我教言》作为做人的标准，作为修行人的标准来要求自己。

我经常跟大家说，我们要把佛法、《自我教言》当镜子照自己、当秤称自己，时时刻刻对照自己的相续、调整自己的相续。这样，我们才能达到最终的目的，最后才能成就。

这些教言虽然词汇很简略，但是内容非常深奥。大家一

定要再三地学修，最好经常念诵，经常学修。《自我教言》本身的加持力也非常强，因为华智仁波切是个真正的成就者，他当时的发心非常清净。所以，对我们的利益、对众生的利益非常大。

现在在藏区，或在其他地方，修学《自我教言》的人非常多。很多人都是依照《自我教言》学修而成就的，所以大家一定要重视！

今天就到此结束。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之一：布施波罗蜜多

今天是正月初八，也是观音法会的第一天，这次我们主要学习“六波罗蜜多”。我们都是大乘修行者，要学习大乘菩萨的学处。“法门无量誓愿学，众生无边誓愿度。”我们要学的东西，都集中在六波罗蜜多里，如果把六波罗蜜多中的每一个都学好、修好了，可以说犹如烟海般的菩萨的所有学处都能圆满。

“六波罗蜜多”指布施波罗蜜多、持戒波罗蜜多、忍辱波罗蜜多、精进波罗蜜多、禅定波罗蜜多、智慧波罗蜜多。这六个方面都是圆满福慧资粮最殊胜的方法，其中前五个属于福德资粮，第六个智慧波罗蜜多是智慧资粮，修持六波罗蜜多能圆满这两种资粮。福德资粮和智慧资粮具足了、圆满了，我们的自性、佛性自然就会显现。因此具足、圆满这两种资粮是非常必要、重要的。

布施波罗蜜。布施，是六度万行里一个基础的修法，也是最初的一种修法，是所有大乘行者都要学修的。布施波罗蜜是成佛过程中的一个必经之路，若是布施波罗蜜没有学好、修好，就无法学修其他的波罗蜜；若是没有学修六波罗蜜，就不能圆满福慧资粮，佛性也就无法显现，我们就无法成佛。

我们做布施的时候，首先要有平等心——这是讲布施的对境，我们是给一切众生做布施。这是第一步，很重要！若是第一步没有做到，就无法做到第二步、第三步。

第一步是平等。我们也做过布施，但是我们的心态、家

庭、生活为什么没有改变呢？因为没有平等心，没有对治妄想、分别、执着等习气。其实做布施，是能够直接对治这些习气的，所以首先要修平等心，要断除这些妄想、分别、执着。

我们做施舍的时候有没有以下情况？——只帮助贫困的人，不帮助有钱有势的人；只帮助善良的人，不帮助凶恶的人；只帮助好人，不帮助坏人。这都是分别，都是不平等的。

慈悲心的基础是平等，布施的基础也是平等。若是心里还有分别，就不能做到布施波罗蜜，只会成为一般的布施。我们为什么要去帮助众生、爱护众生呢？因为不管是穷人还是富人，不管是善人还是恶人，不管是好人还是坏人，都需要我们的帮助、爱护，都需要我们的爱心啊！

我们现在做布施，是因为对方是残疾人，是乞丐，是困难的人——这样就不是平等地对待众生。我给大家讲过，众生最可怜的地方，不是没吃、没穿这些暂时的困难，而是愚痴与颠倒，烦恼与痛苦。除了佛菩萨之外，众生都一样。因为是这样的情况，我们去帮助、爱护一切众生，这才是平等。

如果在街上遇到乞丐或者残疾人，我们要以什么样的心态去帮助他们呢？应该是："他是众生，因为他愚痴颠倒，前世造业了，所以感受现在这个果报。他需要我的帮助，我应该帮助他。"这种心态才是正确的。

佛法是对治烦恼、习气的，若是没有对治烦恼、习气，就不是佛法了。布施也是一样，若是没有直接对治烦恼、习气，那就不是佛讲的布施，不是我们大乘行者要学修的布施，而是一般的布施。一般的善心、爱心，可以说基本上每个人都有。

众生需要帮助的时候，你能施舍给他，这就是布施，而且你的发心应该是正确的、清净的。若是有分别，觉得我可以帮助某些人，可以施舍某些众生，但是对另一些众生却不能帮助，不能施舍，比如不能帮助恶人、贪官、强盗；不能帮助自己的仇人、怨敌，这样的施舍不叫布施。布施的对境是一切众生——包括恶人、敌人、恶魔、鬼神等。布施的目的不是为了自己要得到什么，而是为了一切众生能够获得暂时与究竟的利益，这是做布施的原因，这样能直接对治我们的自私自利心。做布施的过程中必须要去掉这些私心。

拿什么来做布施呢？大乘佛法，尤其是密宗里专门有施身的修法仪轨——把自己的身体施舍给鬼神；把自己的身口意献给上师三宝，做上师三宝利益众生的工具，为上师三宝的事业做出贡献；把自己的身口意献给一切父母众生，让他们高兴，做他们的服务员、做他们的奴仆。这是身布施。

真正做布施的人，真正的菩萨，是众生的服务员，是众生的奴仆。自己的身口意是众生的，无论在家里，还是在单位，众生怎么对待自己都可以。我们不是发心、发愿将这一切献给众生、布施给众生了吗？不该是虚情假意，应该是真心实意的！家人也是众生，单位的同事也是众生，素不相识的人也是众生。你在外边帮助别人，包括给别人一个笑容、让个座位都是布施。对自身的贪着要去掉，身口意三门是一个利益众生、服务众生的工具，它是属于众生的。你这么想，心里的烦恼就没有了。

在家里多干一些家务，多付出一些是应该的；在单位多做一些事情也是应该的，因为你的身口意是众生的了，也是家人和单位里那些领导、同事的了，那还跟他们计较什么？还跟他们谈什么条件啊？如果你在家里、在单位没有服从他们，没有为他们服务，没有让他们满意，说明你的发心是假

的。

当家里不清净，或身上不清净时，我们就想把这些众生赶走，想让他们离开。如果你的心纯正，你的身口意三门，包括你的家都是众生的，你为什么要赶他们走呢？为什么要让他们离开呢？这就说明了你发心不正，发心没有到位。若真能做到布施，你就会明白自己没有权利、没有资格让他们走，应该善待他们，与他们和睦相处——这主要是为了断除对身体的贪着与贪恋。

然后是财布施。自己所拥有的东西，不管是吃的、穿的、住的、用的，在适当、必要的时候要施舍给众生，包括善根都要回向给一切众生，为了他们能够得到暂时和究竟的利益。有的众生特别贪恋自己的身体，有的特别贪恋自己的受用，有的特别贪恋善根——统统都要放下，都要去掉！修施舍心、修布施，主要是对治烦恼，尤其是对治贪心和吝啬心。虽然做布施了，但是心里还有吝啬不舍，那还不是清净的布施。

除了财布施还有法布施与无畏布施。法布施，最好是转法轮，这个是成佛以后才能做到的，之前做不到；讲经说法也是法布施，但是没有一定的修行和境界，也很难做到。我们能做到的除了回向善根外，还有就是不管在家里，还是在河边、山上等其他地方都可以念佛号、念咒语给很多无形的众生听，这样就能给他们种下善根，跟他们结下善缘，将来我们成佛的时候，让他们都能成为我们的眷属，然后可以度化他们。

还有无畏布施，就是爱护自他的生命，有条件的情况下多放生。想得到财富、想发财，就要多做财布施；想健康长寿就要做无畏布施；想有知识、有智慧就要做法布施。

“波罗蜜多”即到达彼岸的意思。那什么是彼岸呢？

彼岸是相对此岸讲的：轮回是此岸，涅槃是彼岸；生死是此岸，不生不灭是彼岸，是究竟圆满的佛果。我们修布施，就能度过轮回的苦海，到达涅槃的彼岸。一般的布施不是波罗蜜，要成为布施波罗蜜，就要有空性智慧的摄持，能够站在三轮体空的角度做布施。什么是三轮体空？就是布施者自己、所布施的东西、布施的对境——众生，都是无缘的，都是空性的。有这个见解，有这样的境界，然后去做布施，这才是布施波罗蜜，才能成为菩提果的因。

一个波罗蜜也可以具足六波罗蜜。比如说布施，可以具足持戒、忍辱、精进、禅定、智慧等波罗蜜，这就是布施波罗蜜。

持戒。做布施是有方法的，不是随随便便的，要如理如法地做布施。在心态上要平等，不能有分别心，要发大心，要为一切众生。在行为上，一定要适当，否则也不如法。在众生需要的时候，或是自己方便的情况下要做布施。做什么样的布施，都是有条件的，适当地、如理如法地去做布施，这就是布施的持戒波罗蜜。

精进。做布施的时候，若是心里有障碍，没有舍下，那就不能做，做也没有功德。很多时候我们也放生、随喜做功德，但是发心不是很清净，不是心甘情愿的——有时候是为了面子，有时候是为了得到赞美，这都是不清净的，这样做不会有太大意义。发心完全清净，带着欢喜心，心甘情愿地做，这叫布施的精进波罗蜜。

忍辱。我们在做布施的过程中，会遇到很多的艰难困苦，会有很多外在、内在的障碍。不顾一切障碍，不顾一切艰难困苦，尽心尽力地去做布施，这叫布施的忍辱波罗蜜。

禅定。做布施的时候要一心一意、诚心诚意，不虚情假意。能够表里如一、一心一意地做，这叫布施的禅定波罗

蜜。

智慧。有空性无我的智慧摄持，站在三轮体空的角度来做布施，这叫智慧波罗蜜。

不管是身布施，还是财布施、法布施、无畏布施，都要发自内心的做。若不是发自内心、表里如一地做，就没有多大意义了。我们做这些事情的时候，首先要观察自己的心态与发心，这很重要。

做上供下施的时候，有没有直接对治烦恼？有没有对治妄想、分别、执着？有没有对治自私自利？有没有对治对身体、财物，对法的贪着？若是没有，那就是不如法的，就要调整自己的心态。能舍掉分别执着与自私自利心，能舍掉对身体和财物、对法和善根的执着、贪着，那就是布施。若是没有舍掉这些心态，我们在表面上做的再多、再好也没有多大的意义。

如果我们做布施的同时，贪心和吝啬心减少甚至彻底去掉了，才是真正的布施。一定要如理如法、发自内心地修行，否则没有多大意义，也不如法。不要再骗自己，若是真心想解脱，真心想成就，就要这样做！我以前跟大家说过，首先应该好好地考虑、观察一下，自己到底在干什么？为什么要信佛、学佛，为什么要修行呢？是为了解脱、成佛，还是为了世间的名闻利养，为了健康、平安、顺利这些福报？有的人没有目标，没有主见，他信我也信，他学我也学，他修我也修，跟着别人跑。如果没有目标，再努力也是白费，没有任何意义。先把目标确定下来，然后再按这个目标去努力、去奋斗，才是有意义的。

佛讲人有上士道、中士道、下士道三种根器，三种根器对应有三种修持方法。你是哪种根器？你学佛修行是为了什么？如果是为了世间的这些福报，就是下士道、下等根基

的人。不用修出离心，也不用修菩提心，直接修世间法就行了：皈依三宝，然后断十种恶，行十种善，在此基础上，再上供下施，多做善事，多做功德，就能得到人天的福报。这个简单、容易。但是现在的修行人，很多连人天的福报都得不到，因为都是盲修瞎练！

既然做布施了，这个果报是不会浪费的，但是这个果报不一定成熟在人天道上，有的饿鬼也非常富裕；有的旁生，比如龙王，都非常富有。

现在很多人做义工、做慈善、做善事、做施舍，这些都不会浪费，但是果报什么时候成熟不一定，在哪个道里成熟也不一定。世间的戒律就是断十种恶，行十种善。戒是不允许做的，律是必须要做的。十种恶业是不允许做的，十种善业是必须要做的。

因为十种恶业是堕入恶趣的因，造恶业了只能堕入恶趣——旁生道、饿鬼道、地狱道，不能投生为人，不能转生天界。如果能够断十种恶业，就没有堕入恶趣的因，就不会堕入恶趣。行十种善业，就有投生善道的因，可以投生善道。这个果报，才是人天的福报。

若是没有断恶行善的基础，你做布施、做善事，就会成熟在饿鬼道或者旁生道里。有的人连人天的福报都不会修，还认为自己很有修行，很有智慧。佛讲的是不会有错的，造十种恶业是三恶道的因，修十种善业是三善道的因。

若是没有断十种恶，没有行十种善，连人天的福报都得不到。连人天的福报都修不出来，修行还有用吗？佛讲，如果想修人天的福报，先断十种恶，行十种善，在这个基础上，多修上供下施，多做善事，多做义工。在佛法里，修人天福报是最下等的一种，真正的学佛人，是不修这些的。

但是佛也讲过，如果想修人天福报也可以。佛把这个

方法也教给我们了。说实话，这不是他的任务，可是佛很慈悲，他知道众生有各种根基，肯定也有求人天福报的，但是佛把这个排在了最后面，因为这是下士道。

然后是中士道，别解脱。知道六道轮回犹如火坑，没有一处安乐，不管是三恶道还是三善道，都离不开痛苦的本性，都逃不出痛苦的范围，所以一心寻求解脱。——这种人是中等根基，也叫中士道。

你是这种人吗？佛法就像镜子，要用它来照自己，自己是哪种根基的人，自己的意乐在哪里？别糊里糊涂地学佛。若是不想继续留在轮回里，真心实意地寻求解脱，想摆脱轮回，就修出世间法，先把出离心修出来。

对轮回、对世间法没有丝毫的贪恋与执着，日日夜夜真心寻求解脱——有没有出离心就以此来衡量，这就是出离心的标准！在此基础上修无我的智慧，断除粗大的烦恼，就能获得声闻和缘觉的果位。声闻主要是修四谛，缘觉主要是修十二缘起。不是随随便便就能解脱的，要在出离心的基础上，修四谛、十二缘起，才能得到声闻和缘觉的果位。

还有一种是上等根基的人，学佛是求佛果的。为了众生能够解脱，自己要修持成佛，这种发心叫菩提心。因为自己的功德、福德、智慧圆满了才能转法轮，才能摄受、救度众生，所以我要成佛，要度化众生；我要成佛，要利益众生；我要转法轮，要有自己的教法。这个心量就大了，这叫上士道。

上等根基的人要有愿菩提心和行菩提心的基础，然后修愿菩提心和行菩提心的学处。愿菩提心的学处是自他平等、自他交换、自轻他重三种菩提心。行菩提心的学处就是今天我们讲的六度万行——六波罗蜜多。学修了这些，最后才能成就佛果，才能转法轮，才会有自己的教法，在自己教法下

能度化无数的有缘众生。

自己处在哪个阶段，处于哪个层次？首先要仔细观察自相续，仔细考虑应该选择修什么法。是修人天福报，还是要自己解脱，还是要圆满佛果？把目标确定下来了，然后去努力奋斗。如果想修人天福报，就干脆一点，别耽误，出离心和菩提心对你来说都不需要。你要到达的地方很近，抓紧时间，迈几步就到了，用不着买火车票、飞机票。

如果你知道人天福报是不究竟、不圆满的，不想再轮回，想摆脱烦恼与痛苦，不求人天福报，只求解脱，那就准备好，先发出离心。这个不太远，但也不能步行，可以坐汽车、坐火车。先修出离心，在出离心的基础上再去修四谛、十二缘起，这都不难。

如果认为只有自己解脱还不行，宿世的父母都在轮回里感受痛苦，不能见死不救，要度化他们，要为众生成佛，那就要做好准备。这很远啊，坐火车都很难到达，只有坐飞机。这时候必须要发出菩提心，在此基础上再学菩萨的学处，就能到达目的了。

大家别糊里糊涂的，要先把目标确定下来，然后再去学修！我发现很多人到现在还没有目标，没有自己的主见，跟着别人瞎跑！别人往东边跑，自己也往东边跑；别人往南边跑，自己也往南边跑。不要盲修瞎练！想得到人天福报不难，想解脱也不难，想成佛也可以，但是要如理如法、依教奉行。佛教了你方法，要按这个方法做，最后才能到达目的地。

今晚就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之二：持戒波罗蜜多

今天我们学习的内容是“持戒波罗蜜多”，主要讲戒律。戒律有很多种，这里主要讲断恶行戒、行善法戒、饶益有情戒三种。

持戒波罗蜜多，即修持戒律。要断除一切恶，行持一切善，首先要明白什么叫善，什么叫恶。善恶的标准，因果的细节，只有佛法里才有，只有佛才能说明白，除了佛谁也说不清楚，即使说也只能说一些大概的，不是详细的、究竟的。佛讲的善恶标准有很多种，世间、出世间，小乘、大乘，显宗、密宗都不同。

一般的断十种恶，行十种善，属于世间的戒律。如果能断十种恶，行十种善，就可以投生为人，或者转生为天人，享受人天的福报。断十种恶、行十种善也有属于出世间的，出世间的戒律要有出离心、菩提心、空性智慧的摄持，否则，就不是出世间的，就不能解脱，不能成就，更不能成佛。

小乘里主要讲出离心。所以小乘认为如果对世间法有贪恋，为了世间的利益所做的一切都是恶；不贪恋世间，不为世间的利益，而是为了解脱、寂灭所做的一切都是善。也就是说，小乘里只要是有出离心的摄持，所做的一切都是善；没有出离心的摄持，则所做的都是恶。

大乘里主要讲利他心。为自己，自私自利所做的一切都是恶；为众生、为他人，以利他心为主，饶益、利益众生都是善——这是大乘善恶的标准。

如果我们不懂得佛理，不懂这些善恶的标准，就无法衡量、分辨、取舍善恶。你所认为的善不一定是善，你所认为的恶也不一定是恶。我们现在只是以自己的想法、概念来

判断："我很善良，我做了很多善事，怎么还没有好报呢？他造了那么多恶业，为什么还那么得意，还那么一帆风顺呢？"善恶很难分辨，尤其是好人、坏人很难分辨。佛在经中讲过，人有四种类型：内熟外不熟，外熟内不熟，外熟内也熟，外不熟内也不熟。

心里清净，表面上也清净，这叫内熟外也熟；心里不清净，表面上也不清净，这叫外不熟内也不熟。这两种人很容易分辨、判断。但是另外两种人却很难分辨，一种是外熟内不熟的：外表上很清净，很善良；但是内心不清净，不善良。还有一种是内熟外不熟：表面上不清净，不善良；但是内心是清净的，善良的。这两种人很难判断是好人还是坏人，是善人还是恶人。

所以不能轻易判断别人，不能轻易判断善恶因果。善恶因果关系，只有佛才能彻底说明白、说清楚，其他人是很难分辨，很难说清楚的。有些人就是在怀疑因果，不相信因果。

我们经常说："善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。"不管我们是造了善业还是恶业，过了千劫也不会浪费，到时候一定会成熟的。什么时候报，谁也说不清楚。我们的言行举止，包括每个起心动念，是善还是恶，我们自己也说不清楚。只有懂得佛法，懂得佛理，有一定正知正见的人，才能分辨，才会取舍。

所以要好好学，好好修。首先要明白佛理，这个很重要。不明白佛讲的这些道理，怎么分辨善恶？不会分辨善恶，怎么能取舍善恶？

闻思修是有次第的。先闻思，有了足够的闻思然后再去修，才能成就。否则怎么修？没有足够的闻思，不明理，不知道佛讲的善恶标准，怎么分辨、取舍善恶呢？

在不同层次里，善恶有不同的标准。首先要知道这些，然后看自己的相续，看自己的修行在哪个位置，哪个层次上。如果在世间的层次，就以世间的善恶标准来衡量。如果在出世间的层次，还要看是在小乘的层次还是在大乘的层次，在显宗的层次还是在密宗的层次。以这些标准来衡量自己，才能知道自己是在行善还是在造业。在判断别人、衡量别人的时候，首先要知道他的境界在哪里，最起码要有他心通吧！你知道他的境界在世间的层次里，就可以以世间的善恶标准来衡量他，看他是在行善，还是在造业；你知道他的境界在出世间，在小乘，就拿小乘的善恶标准来衡量他；如果他在大乘里，而且在密宗的境界，那就拿密宗的善恶标准来衡量他。

若是没有这个能力，就不应该判断、评价，说别人的是非，这是在造业！你没有这个资格！因为第一，你不知道世间出世间的、小乘大乘的、显宗密宗的不同境界，不同的善恶标准。第二，你也不知道他的境界处在哪个层次。要衡量、知道他人的境界，你自己的境界必须比他还要高。高境界可以观察低境界，低境界无法观察高境界。

有的人喜欢说这个法师讲得好，那个法师讲得不好；这个法师如法，那个法师不如法。佛为什么要求我们既不赞叹、也不诽谤陌生师？因为这样容易造业啊！造业了就要承受果报，这个果报非常严重。若是诽谤了一个具德的、有成就的圣者，这个罪过比杀害三界所有众生的罪过还大。为什么要造这么大的业？将来怎么承受这个果报呢？没有必要！

不赞不谤，就是不要轻易去接触、亲近；不要轻易跟他学；不要在不了解的情况下说他的是非；也没有必要舍弃他，因为他也是众生，舍弃众生也是一种罪过。作为菩萨，舍弃众生就是舍弃菩提心。如果把菩提心舍掉了，怎么能成

就呢？

在这里讲的这些善恶标准，是大概的、粗略的，还有很多细微的没有讲。我们先要明白、掌握一般的善恶标准，以及不同层次不同的善恶标准，然后再去衡量、分辨、取舍。佛讲的“诸恶莫作，众善奉行”，听起来容易，做起来难啊！学佛若是有那么简单、容易，众生就都成佛了。

有人说：“我在学佛，我在修行！”实际上却连善恶的标准都没有掌握，还不知道什么叫善，什么叫恶。小乘里怎么讲的，大乘里怎么讲的；显宗里怎么讲的，密宗里怎么讲的，都不知道，都弄混了，然后说：“他造恶业了，将来要下地狱；我在种善根，做善事，肯定会得到很多好报。”这样期待着，一个月过去了，发现自己没有什么变化；一年过去了，还是没有什么变化，就开始怀疑了：“我做了那么多善事，怎么还不得好报呢？怎么还不发财呢？怎么还过得这么不好呢？他那么坏，造业那么狠，怎么还没有报应，还那么一帆风顺呢？”

佛讲的因果丝毫不爽，不会有假的。善恶很难分辨，因果也很难掌握。有现世现报的，有来世再报的，还有很多生生世世以后再报的。但不管是善还是恶，都不会浪费，一定会报的，所以不要怀疑因果，不要诽谤佛。

都是自己的问题，是自己没有学好，没有修好，是自己迷，不知道什么叫善恶。也许你做的不一定是善，也许他做的也不一定是恶。就像刚才说的，有内熟外不熟的——在表面上很凶恶，很暴躁，行为都很不正当，但是他的内心在表面上能看得出来吗？以前有很多大成就者，在表面上都是下等种姓的人——有的是屠夫，有的是渔夫，有的是猎人，有的是妓女。佛菩萨为了救度众生，所化现的形象有各种各样的，就是在狗、猫、猪、牛当中，都有佛菩萨的化身。

我们经常讲，每十个修行人当中肯定有一个成就者，你能看得出来吗？以前有个人说："佛说了'十个修行人当中肯定有一位成就者。'不对吧？我不是，你也不是，他也不是，那个人也不是。你看，没有嘛！"我们现在也和他一样。

成就者在外表上是看不出来的，尤其是在自己的境界还没有到那个层次的时候。自己的境界低，往上看看是不出来的，只能往下看，比你低的里面肯定没有了；境界比你高的人有的是，但是你却看不出来，就在那里瞎评论，以为没有，于是怀疑佛说的话。

比如我们今天举办的这个观音法会，来参加的这么多人里最起码也有十几个大成就者，你能看得出来吗？你看这个不顺眼，看那个也不顺眼；看这个不好，看那个也不好。还妄自评论"他也有烦恼、痛苦；他也有习气、个性……"所有人在你眼里都不好。为什么呢？其一，因为自己的心不清净！心清净的时候一切都是清净的，心不清净的时候一切都是不清净的。其二，是自己的智慧不够。妙观察智是佛的智慧，一般的修行人有相似的妙观察智，但是你没有——你一点修行、一点成就都没有，不仅没有妙观察智，连相似的妙观察智都没有，你没有"看透"的能力，所以就看不出来。

自己有习气、有痛苦、有烦恼，就觉得别人都和自己一样。说别人："他和我一样，也没有好到哪儿去啊？"你能知道他的内心吗？他心通不是什么高境界，但是你要评价别人得有他心通。否则你怎么能评价别人呢？这都是错误的。

《自我教言》里说："不赞不谤自亲属，不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。"在不了解的情况下，在没有能力的情况下，不要去诽谤，也不要去赞叹。

说"我的父母、儿女如何如何好，我的先生或者太太如

何如何好”——这就是赞叹。你可以赞叹，但是不能在不了解的情况下，随意地去赞叹，这也是一种造业。在特殊的情况下，可以赞叹、表扬，这是方便语，是善巧方便，这个智慧你要有。

有必要的情况下，也可以赞叹、表扬家人，这是为了度他，或者是为了自己能够更精进地修行。修行是为了解脱成佛，解脱成佛是为了众生。出于这样的发心是可以这么做的。但我们现在不管是赞叹，还是诽谤，都是恶的，不是善的——因为这种赞叹是一种贪恋，一种执着。

有些人经常说“我的儿女好，别人的儿女都不如我的儿女……”不要轻易评价别人，不要轻易说别人的是非，这样很容易造恶业，而且会造很大、很严重的恶业，不知不觉地就会导致自己堕入出苦无期的下场！

信佛就要信因果，就要取舍因果，断恶行善就是戒律。戒律就像大地一样。若是没有大地，我们怎么盖楼，怎么行走？同样，没有戒律我们无法修行。佛讲戒定慧，首先是戒，然后才能有定，最后才能产生慧。我们不说特殊情况，一般的情况就是按照这个程序，这个次第。戒律是根！不受持戒律，不可能成就！现在很多人都不受持戒律，都不愿意受持戒律。为什么呢？有的怕犯戒不敢受戒；有的是不懂，不明白受持戒律的必要性。

想成佛，必须要受持戒律，这是解脱、成佛的必经之路。戒律有好多种：有世间的戒律，有出世间的戒律；还有小乘的别解脱戒，大乘的菩萨戒，密乘的十四条根本戒等。这些戒律也不是都要受，而是根据自己的根基、意乐、因缘来受。一下子都受，而且想守住是不可能的。如果你守住了所有的戒，戒律圆满了，就是佛了，那个时候是不受而受——受就是不受，不受就是受，受不受都一样。那时候没

有什么可受的了，都是清净的，都是圆满的，都是美好的，哪有什么戒和律呢？哪有什么戒和律的分别呢？哪有什么戒和律的取舍呢？但是我们现在还没有成就佛果，所以要受持戒律。

受持戒律要根据自己的意乐。处于世间阶段，就受世间的戒；处于小乘阶段，就受小乘的戒；修大乘佛法，就受大乘的戒；修密宗，就受持密宗的戒。真正的受戒，不是一种约束，而是一种轻松自在。你真正明白了自己的修行，到时候自然就愿意受戒了。

其实受戒是一种快乐，不是一种痛苦。若是内心不清净，身心不轻松，那就不是受戒，而是给自己压力、折磨。因为不懂，所以受戒是勉强的，是刻意地强迫自己。这都不是真正的受戒。不明理的时候就是这样，明白了以后，就不会这样了。

受戒并不是刚开始什么戒都受，而且全要守住。修到不同的层次，受不同层次的戒律。你的相续、境界在哪个层次里，你就受哪个层次的戒律。都是自然的，到时候瓜熟蒂落。所以，我现在不勉强，大家尽量做。受戒了以后，不可能不犯戒，但是尽量别犯戒，万一犯戒了，也可以忏悔。

佛非常慈悲，佛法也非常圆融，非常圆满。佛讲戒律的时候，大概分三个部分，第一个部分讲如何受戒。分别讲解了受别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的仪轨。第二个部分讲戒条，包括允许的、不允许的戒条。没有绝对的不允许，也没有绝对的允许。在什么样的情况下是允许的，在什么样的情况下是不允许的；在什么样的情况下是必须的，在什么样的情况下不是必须的，讲得很仔细。也不是任何时候都不允许，世间法、缘法都一样，没有一个绝对的标准。

戒律有性罪、定罪之分。什么是性罪呢？它的本性是一

种罪，叫性罪。什么叫定罪呢？就是佛制定的。性罪，不学佛的人也一样有；定罪，学佛的人才有。

比如杀生、偷盗，这些都是性罪。不管你是学佛还是不学佛，不管是人还是非人，都一样，做了就有罪。定罪是佛制定的，这个是可以变的——随着年代、随着地区都可以变。以前佛在世的时候，很多情况是不允许的，现在都可以允许。

比如说在印度，佛在世的时候，结夏安居是夏天三个月。后来佛法，尤其是戒律传到藏地的时候就变了，结夏安居是一个半月。按戒律若是没有三个月的结夏安居就是犯戒，这是佛定的。为什么要结夏安居？有两种原因，一个是出家人经常到城里或其他地方化缘，有其他教派诽谤，说释迦族的出家人也不学修，整天在外面化缘，为了避免这种诽谤，佛制定了夏天三个月不许出门，要安居静修的规矩。另一个是为什么要定在夏天呢？因为夏天外面虫子多，若是经常出去，容易伤害这些众生。但是到藏地就不一样了，夏天没有那么长，就改成了一个半月，这是可以变的。

还有以前佛在世的时候，规定出家人不许穿带袖的衣服，都是露着胳膊，不穿上衣，也不穿裤子，只是穿袈裟，这是为了和一般在家人或外道区分开来，在服饰上也能看出他是释迦族，是佛门中人，而且是出家人。到藏地又变了，藏地和印度不一样：印度气温高，暖和；藏地气温低，寒冷，然后就开许出家人可以穿带袖的衣服。

我们再回到戒律上来。定罪根据情况是可以改变的，性罪是不能改变的，任何时候，不管是学佛还是不学佛的人，不管是人还是非人，不管是在印度，还是在藏地、汉地都一样。但是大乘佛法里，是以利他心为主，为了众生的利益，身口的恶业都有开许的时候。

我们说过大悲商主杀掉短矛黑人的公案。大悲商主是释迦牟尼佛的前世，也是个修行者，他杀了短矛黑人，表面上是杀生，但是他没有罪过，反而圆满了七万劫的福德资粮和智慧资粮。不是七万年，是七万劫啊！为什么呢？因为发心！他不是为了自己，而是为了众生。因为那五百个商人都是有修证、不退转的圣者，若是短矛黑人杀了他们，一定会堕入地狱。为了避免他堕入地狱，大悲商主杀了他。虽然这对短矛黑人来说是一种伤害，但是这个伤害对他来说很小，他只是失去了一条命，只感受了几分钟的痛苦，如果下地狱了就是苦不堪言，出苦无期。

对大悲商主来说，其一，他杀了短矛黑人，使短矛黑人没有伤害到那五百个商人，避免了短矛黑人将来下地狱的果报。其二，虽然杀了一个人，却保护了五百个商人的生命。

我跟大家讲过，在完全是为了众生，而不是为了自己，而且对众生利大害小的情况下，身三种恶业、口四种恶业都有开许的时候。一般在大乘里，尤其是在显宗里，意三种恶业没有开许的时候，它可以说是性罪。但是也不一定，在密乘里，烦恼也可以转为菩提。烦恼当下就是清净的，不用特意断除，有转变的方法。如此说来，都是以方便为主。

大乘佛法以慈悲为本，方便为门。若是为了众生，怎么都可以。如果有智慧，会方便行持，受戒也不难。受持戒律不是一种苦，而是一种乐；不是一种约束，而是一种解脱。受戒后不犯戒是最好的，万一犯戒也没事，有办法解决。

佛讲的戒律第三个部分，就是万一犯戒了怎么办，还有没有挽回的余地？

不管是犯别解脱戒、犯菩萨戒还是犯密乘戒，不同层次有不同的忏悔方法。通过忏悔，都能弥补，都能返回，都能清净。

但是很多人都没有明白这个道理，认为受戒是一种压力，是一种约束，是一种束缚，这还是不懂戒律，还是不会受持戒律。若是懂得了戒律，会受持戒律的话，不难。刚才说的，不同层次有不同的戒律，不同戒律有不同的受持方法，不同戒律有不同的忏悔方法。戒不是死的，是活的。

很多人以为戒律是定死的，必须要受，绝对不能犯，所以虽然受戒了，但把它当成了一种压力，这样受戒就变成了一种痛苦——就是不懂戒律，不会受持戒律。主要是不知道自己在哪个层次，也不知道自己处在哪个境界里。

佛讲佛法可以分为很多乘：三乘、四乘、八乘……宁玛派红教把所有的佛法都归纳在九乘佛法里。很多人都不知道自己所修的法是属于哪个乘，自己的根器在哪里。很多人不懂佛法，还讲佛法，讲的只是一部分，是不全面的。世间法、出世间法，小乘、大乘，显宗、密宗都各不相同。

九乘佛法都是出世间的，它从声闻、缘觉开始。大幻化网等许多续部里讲人天乘、声闻缘觉乘、菩萨乘、金刚乘。但九乘次第里没有讲人天乘，没有包括下士道的修法，讲的都是出世间的。小乘包括声闻乘和缘觉乘；大乘有显宗和密宗。显宗就只有一个波罗蜜乘，其他六乘都是密宗里的。密宗有外密三乘——事部、行部、瑜伽部；内密三乘——马哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。共六乘，再加前面三乘，共九乘。

你的根基在哪里？是声闻乘还是缘觉乘？是波罗蜜乘——显宗，还是密宗？是外密还是内密？不同层次的九乘次第都有戒律——有共同的，也有不共同的戒律。你的根基在哪里，你就去受和自己的根基相应的戒律，这样受戒不会让你为难。其实佛没有为难你，是你自己不会受。

很多人学佛都是东抓西抓、东跑西颠，修行的状态也是

不死不活的。说修没有修，说没有修也修了；说学没有学到什么，说没有学也学了一些。大家要仔细考虑一下，自己到底在忙活些什么？到底在学什么、修什么？你修世间还是修出世间？是修小乘还是修大乘？是修显宗还是密宗？你说自己是修密宗的，密宗有六个乘，你在学哪个？

我们很难做到不犯戒。佛讲造业、犯戒有四种原因：第一，不明理。不明白、不知道这是在犯戒、造业，在迷茫的状态下犯戒。第二，知道这是在犯戒、造业，但是不太相信，然后在半信半疑的状态下又造业了、犯戒了。第三，也明白、也相信，但是烦恼重。嗔恨心、贪心一上来，没有控制住，又犯戒了。第四，习气重。因为无始劫以来的串习，不知不觉地犯戒、造业了。

烦恼是不好对付的，没有一定的正知正见，没有一定的定解，无法降伏它。烦恼一上来，我们就得跟着它跑——让你骂人你就骂人，让你打人你就打人，让你干坏事你就干坏事。现在很多人都存在这四种问题，还能不犯戒吗？但是不要紧，好好忏悔就可以了。

可是，如果认为只要忏悔就可以，然后就随便犯戒——“没事，我受戒了也可以犯戒，因为我可以忏悔。”有这样的心态就不行了，以这样的心态犯戒是罪过。刚才讲的那四种犯戒的情况：有的不知道，有的不深信，有的烦恼强烈，有的习气难改，如果在这样的情况下犯戒还情有可原，可以通过忏悔慢慢地清净。也许以后还会犯，但主要是有守戒的意识，不断地进步，有变化就行了。

比如以前犯的多，现在犯的少了；以前犯戒的时候一点都不在乎，现在在乎了。通过不断地修炼，慢慢地就不犯戒，最后彻底清净了，那时候就成佛了——这也是有过程的。如果因为怕犯戒而不受戒是错误的。应该受戒，尽量别

犯戒。实在没办法，犯了，就忏悔。

饶益有情戒是菩萨的戒律。作为菩萨，作为大乘修行者，就要利他，要饶益众生。佛讲四种饶益众生的方法：布施、爱语、利行、同事。我们现在都发了菩提心，受了菩萨戒，如果是真心的，那就是大乘修行者，要负这个责任！要受持这个戒律！

在一般的情况下，不仅不恼害众生，还要利益众生！在家里、在单位、在外边行布施，无私地、没有要求、不求回报地付出！在家里多干家务，多做事情，无怨无悔！在单位，替同事干活，多做事情，领导给你安排什么工作都心甘情愿地去做！如果还有多余的时间，就帮别人做，无怨无悔！因为你受了饶益有情戒，所以就要布施、付出。他人需要什么，喜欢什么，一般的情况下就顺着他、随着他，不管在家里、在单位、在外边都是这样。

爱语就是不跟人争吵，不说是非，不评价别人。如“我单位领导如何如何不好，我的同事如何如何没有能力，反倒升官了……”心里总是不平衡。他升官是他的事，是他自己的福报。他升官是他的命，你不升官是你的命。你一直认为自己比他强，但是却没有升，是自己福报不够，因缘不具足。如果福报够了，因缘具足了，你也会升上去，你上去以后他们也会这样想。

人都是这样，自我意识特别强，都觉得自己好，他人都不如自己。人人都有优点，也肯定有缺点，但是凡夫的就有这样的习惯，看自己的时候就看好的方面，看优点！看别人的时候，看不好的方面，看缺点。

不如别人的地方，自己没有感觉出来。既然他升官了，肯定是比你好，比你强，你就得承认，但是自己不承认，心里还不平衡，烦恼得不得了。众生得到快乐、安乐、好

处了，我们应该随喜才对。作为大乘修行者，不应该嫉妒他人，不应该说他人的是非。我们经常说："我要为众生成佛，我要给予众生安乐！"现在不用你给予，他自己得到了，你心里为什么不舒服啊？你发的那些愿都是假的！若是真心这么想的，没有通过你，他自己升官了；没有通过你，他自己发财了；没有通过你，他自己生活好了，你应该随喜，应该发自内心的高兴才对。

他人做功德了，修福报、积善根了，我们在表面上都会说"随喜！随喜！"心里真的随喜了吗？心里真的替他高兴了吗？说得都很好。好好扪心自问，你是不是表里如一？随喜说来容易，做到难啊！他人有功德，积善根了；得到好处、有进步、有成就了，能够发自内心地随着他欢喜、快乐叫随喜。欢喜是一种心，是发自内心的欢喜之心。不是一种行为，不是一句话！他欢喜你也欢喜，这叫随喜。

接下来是回向。我有功德，有善根，有福德了，将它们都给他人，让他人也有同样的功德、福德、善根、成就……心里这样想，这叫回向。回向不是一种行为，不是一种言语，也是一种心。心里真的这样想才是回向！随喜、回向都应该是发自内心的，这样才有功德、才有力量！

若是不贪着、不执着，发自内心地将自己的功德、福德、善根、成就施舍给众生，这个功德非常大啊！有智慧的人不会贪着世间的财富、名誉等，而会非常在意自己的功德、善根、福德，因为知道那才是真正的如意宝！将来会得到很多很多的利益。

"爱语"就是说悦耳语，说好听的话。在家里不跟家人争吵，说爱语！现在很多人都说："我也想把家人度进来，把同事度进来，但是为什么不行呢？"因为没有用这四种方法摄受众生。布施没有做到，没有为他们付出，没有好好表

法。爱语也没有做到，没有和他们说悦耳的语言。

“利行”就是做利益他人的行为，做对他人有利益的事情，帮助他人，替他人做事、办事，让他高兴。

“同事”就是和他做同样的事情。比如在家里，跟家人一起生活，平时要跟他做同样的事情，比如跟他散散步。大乘行者、真正的菩萨，才有摄受众生的四种方便和能力！有了这四种方法，才能把别人领入佛门，才能帮助、救度他。

要记住布施、爱语、利行、同事。不管在家里、在单位还是在外面，和众生接触时，若能做到这四种摄受他们的善巧方便，那就没有问题了，一定能把他们拽回来，能把他们领入佛门，接下来学佛修行就是顺理成章的事了。

为什么父母、儿女没有和你一起学，亲戚朋友也没有和你一起学？因为你没有表好法。表好法也是一种传法，这叫现身说法！这个力量不可思议啊！让他们亲身感受、体会，亲眼见到你的变化、进步，看到你学佛修行以后所得到的好处和利益，会使他们不得不学。谁不追求这些？谁不渴望这样？是你没有展现出学佛的好处和利益，是你没有好好表法，所以人家才没有跟你学。这都很重要！这是简单地讲，复杂地讲还有很多！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之三：忍辱波罗蜜多

今天，我们要学习的是“忍辱波罗蜜”。忍辱不容易，遇到逆境的时候，尤其是有人来伤害你的时候，心不乱、不动，这叫忍辱；在修行的过程中，遇到磨难的时候，心仍然不动摇，这也是一种忍辱；所修的法再深奥、境界再高、意义再深，心里也不畏惧，敢学敢修，心不为所动，这也是一种忍辱。

忍辱分三种：他人邪行之安忍、求法苦行之安忍、不畏甚深法义之安忍。

第一，他人邪行之安忍。假使有人无缘无故地打你、骂你、欺骗你、伤害你，你不但不跟他针锋相对、以牙还牙，连心都不随其波动，这叫忍辱。

作为修行人就要让、就要忍。有什么机会都要让给众生，有什么艰难困苦都要忍受。如果本来和某人无冤无仇，他没有任何原因、任何理由地来责骂你、殴打你、羞辱你、诋毁你、诽谤你、欺骗你、伤害你、折磨你的时候，你都能忍，这就是忍辱。作为修行人不能和对方一样生起嗔恨心，不能跟他争吵，去伤害、恼害别人。

若是按世间的角度来看，这个要求是有点过分。从世间、世俗的角度来说，前天讲的布施也难，要求也有点过分；昨天讲的持戒也难，什么也不允许，也有点过分；今天讲的忍辱更过分。按世间的角度，有仇就得报，不报仇的话，就没有人味，就不勇敢，就是懦夫，就是个无情无义的人。

但是按佛法，按出世间法来说，我们讲二谛——世俗谛和胜义谛，它们是两个方面。我们现在要修的是胜义谛，修的是出世间。什么叫出世间呢？就是超越世间，与世间完

全不同的。站的角度不一样，看的事情就不一样。对一个修行人来说，这些逆缘、逆境、磨难都是求之不得的，应该心平气和地接受、承受。为什么呢？想成就若是没有磨难的磨砺，怎么能成就呢？若是没有这些逆境、对境，无始劫以来积下的债怎么还呢？所造的业怎么消呢？随随便便、舒舒服服地债就了了，哪有那么容易？修行就是了缘、了债、了生死。债得还，业得消啊！我们站在世俗、世间这个角度来看，是有点过分，但是我们换个角度，换个立场去看就不一样了。

其实，学佛修行就是转一个念。不管是人是事，还是物质，好与不好只是一个概念，主要是你怎么看待它，怎么对待它，怎么利用它。若是你会面对、会利用的话，都是好的；若是你不会换角度、不会利用的话，都是不好的。方才这些也是，换个角度、换个立场，一看都是对的，都是好的。

按世间的标准看，杀父之仇、夺妻之恨，是最大的仇恨，是必须要报的。但是我们现在换角度来看，佛讲的六道轮回、三世因果，都是事实！他杀害你的父母，这是他们之间的因果，你父母前世肯定杀害过他们，所以今生他们来杀害你的父母。看似他无缘无故地来伤害你，其实这也是你们之间的因果！你前世肯定杀害过他的父母，所以今生他才来杀害你的父母。佛讲的因果很清楚，“种瓜得瓜，种豆得豆。”种的是豆，不可能得瓜；种的是瓜，也不可能得豆。都是自造自受！

佛讲的“如是因如是果”，这都是因缘果报，是必须要了的！若是你能修忍辱，这也是修行的好机会，是了缘了债的好机会；若不修忍辱，而是去报仇，继续和他们结仇，彼此嗔恨、伤害，对过世的父母，对双方都没有好处，就是冤

冤相报、没完没了，以后还要不断地感受同样的果报。以前结下的恶缘，导致现在成了仇人，如果现在又跟他结恶缘，将来还是仇人。这都是在轮回中感受无穷无尽痛苦的因，我们不应该种这些因。

嗔恨别人，甚至去伤害别人，这都是造业！这样对父母也不好。你没有给他们种善根、修福德，反而还造了这么大的业，将来还要感受这些果报，他们的灵魂能得到安宁吗？其实都是因果，都是应该承受的，应该还的债，应该了的缘。作为一个修行人，不应该再继续造业。

在这样的情况下，应该多做善事，积功德，然后回向给父母，回向给杀害父母的这些敌人、仇人，愿他们能早日离苦得乐，早日解脱，早日成佛。这样怨恨就了了，就不再循环了，轮回也就没有了——这叫了缘了债！来世的时候，他们都不再是你的仇人，会给你恩德、帮助，就能成为你的恩人了。

还有夺妻之恨，这也是缘分的事。对一个修行人来说，什么都是缘，缘聚缘散——缘在了就聚，缘尽了就散。缘分到了，你不想遇也会遇到；缘分尽了，你不想离也会分开。缘分没有尽，你再想离开、分开、想甩掉也不可能；缘分尽了，你再执着，再想念、再留恋也没有用。这都是缘，两个人之间的缘分到了，谁也阻挡不了。

他来夺你的妻子，这是你和他之间的缘分。对自己来说是因果，自己前世肯定夺过他的妻子，今生他就来夺你的妻子。没有别的，这都是因果关系，都是因缘果报！再怎么烦恼痛苦，也是没有用的。什么都是一样，缘到了自然就会有，缘尽了自然就会分开。

所以没有必要执着这些，对修行人来说这些都是好事，都是消业、还债、修行的机会；是修自他平等、自轻他重、

自他交换菩提心的一个对境。通过这些坎坷、磨难、挫折，让你成长，让你成熟。否则你怎么能成熟，怎么能成长啊？

现在很多人虽然年纪大了，但是人还没有成熟。为什么呢？因为没有经历磨难，没有经历坎坷。在人生的道路上，有人骂你、打你、伤害你，说你的坏话，说你的过错，有坎坷、有挫折，你心里会不舒服，其实这都是好事。是让你坚强，让你成长，让你成熟，让你成就的机会。

我经常讲，在修行的道路上需要善知识，没有善知识不会有任何成就。为什么善知识那么重要？为什么上师那么重要？如果有这么一个自己能信任、崇拜，能接纳的人，你能接受他的批评和指点，他可以直指你的毛病，你也因此可以改正自己的毛病。

发现错误叫开悟，改正错误叫成就；发现了所有的错误叫彻悟，改正了所有的错误叫圆满。佛法里经常讲的开悟、成就、圆满，一点都不深奥。你的上师、善知识可以让你发现自己的错误，改正自己的错误，这就是让你开悟，让你成就。

你的敌人、仇人也是一样。如果你能够接受他的批评、指责，他就是你最好的善知识。因为他只看你的毛病和缺点，不看你的优点和功德；他只说你的毛病和缺点，不说你的优点和功德。

而你的家人、亲朋好友只看你的优点和功德，只赞叹你、哄你、让你高兴。你的敌人、仇人、对手特别能看出来你的缺点和毛病，也不会跟你客气，一定会说。你借这个机会找到自己的毛病、缺点与错误，然后去改正，这样不就开悟了，不就成就了吗？所以你的敌人、仇人、对手才是你真正的善知识。

现在很多善知识都算不上是真正的善知识，既不直接指

出你的毛病，也没有让你改掉不好的习气。你在他面前装模作样，他在你面前花言巧语，都在互相欺骗。明明知道你有毛病也不指出；明明知道你有缺点也不让你改正，这能叫善知识吗？

什么叫善知识？什么叫窍诀？能直接指出你毛病的人就是善知识，能改正你毛病的方法叫窍诀。我们有没有师已摄受？上师或善知识所讲的这些法，有没有入你的心？如果他讲的这些道理入到你心里，入到你的骨头里了，他就是摄受你了，你才有师已摄受，之前没有！

糊里糊涂地听，糊里糊涂地跟着瞎跑，没有师已摄受。为什么呢？因为他所讲的法没有让你改变、转变，没有让你开悟、成就。若是你有智慧、有修行，你的敌人、仇人，才是真正的善知识，他们对你一点都不客气，会磨你，会直接指出你的毛病。

这都是好事，都可以转为道用。不站在这个角度看，而是站在另一个角度看，就是完美。你站在这个角度看不完美，所以要换角度、换思维，这叫智慧。智慧是全面的，无分别的；愚痴是不全面的，有分别的。只看一个层面，考虑、描述得不全面，这叫分别、执着、妄想。

从这个角度看是这样的，从那个角度看是那样的。好和坏，善和恶也是一样。什么是好和坏？什么是善和恶？其实说好都是好，说不好都是不好。若是能够全面地、平等地接受，那么不管是顺境、逆境都是好的；不管是善人、恶人都是好的；若是考虑不全面，有分别、执着，那不管是顺境还是逆境，都是不好的，都在伤害你。

不管是顺境还是逆境都可以转为道用。换个角度，换个思维，再看都是好事，都是应该的。前天讲的布施，昨天讲的持戒，今天讲的忍辱都是这样。在明理的情况下不难，都

是应该的，很容易就能做到。若是你不明理，没有智慧，都难。布施难，持戒难，忍辱也难。

不管是布施、持戒，还是忍辱，都要有善巧方便。心里要平等、清净，要如如不动，但是在表面上可能需要愤怒，需要凶狠。然而我们现在还做不到，一到关键的时候，遇到对境的时候，就手忙脚乱、心慌意乱了，不知道怎么面对，怎么解决。这样也不对，那样也不对；这个也不好，那个也不行，这就是智慧不够！没有善巧方便，所以都是障碍。要福慧双修，方便智慧双修。有善巧方便才有智慧，有智慧才有善巧方便。

前天讲的布施是心里平等，昨天讲的持戒是心里清净，今天讲的忍辱是心里不动。只有内心达到这样，才是真正的布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜。若是内心没有达到，表面上再好，也不是布施、持戒、忍辱，不是真正的波罗蜜。

我们做布施的时候要适当；受持戒律时要受和自己根基相应的戒条；忍辱也是如此。为什么佛像有寂静的，有忿怒的呢？在表面上可以有恨，也可以有恶。在表面上看，让人觉得你也不是一个无情无义、没有感觉的人，也不是什么也都不懂，该软的时候要用软的，该硬的时候要用硬的。佛的忿怒相看起来也很恐怖，但他的心是慈悲的，内心是清净的。——这就是他人邪行之安忍。

第二，求法苦行之安忍。在学佛修行的过程中，肯定会遇到很多的磨难、魔境。没有魔不成佛，面对障碍、违缘，就是一个字：忍！要忍受、忍耐。学法修行的过程中，要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，纵然失去生命也绝不舍弃佛法，以这样的精神来学修，才能成就。

华智仁波切讲过，现在的学佛人是偶尔性、空闲性的修

行，一旦有什么事，就把修行忘了，就不修了，根本没有明白学佛的重要性，根本没有明白解脱成佛对我们的利益。若是真正明白了以后，世间的这些琐事无所谓，世间的这些福报无所谓！有也行，没有也行。修行应该放在第一位，生命应该放在第二位，其他应该放在第三位。而我们不是这样，世间的这些名闻利养放在第一位，生命放在第二位，修行放在第三位，有空了、闲了，没有什么事了，茶余饭后的时候学一学。现在很多人都说："我现在有工作，等退休吧。"退休以后没有什么事做，那个时候才想学，这叫空闲性、偶尔性的修行。

很多人爱凑热闹，总是跟着别人跑。像考察、旅游似的，今天跑这个寺院，明天跑那个寺院；今天看看这个道场怎么样，明天看看那个道场怎么样。偶尔参加一次共修，听一听，看一看。平时随便学一学，念一念；一有事就把佛法忘了，把修行扔了。

真正明理了，有修行了，佛法是种活法，生活就是修行。主要是你会不会运用！会运用佛法，那就是一种活法；会把生活、工作都转为道用，那就是修行，一点都不影响生活与工作。

现在人总是找很多借口和理由不学不修。你是给谁修的？你是给谁学的？不都是给自己学的，给自己修的嘛！解脱是自己的事，成佛是自己的事，为什么要找那么多理由呢？——"他不学我也不学！""他学得不好，我就不学了。"你学佛和他有关系吗？

比如有人到这个道场来，负责人说话不注意，心里就起烦恼了，就说"我不来了，我不学了。"——这个时候你更应该来，更应该精进。你学佛和他有什么关系？你是为什么来的？你是来学佛修行的，还是来看别人脸色的？就因为别

人说了一些什么话，觉得没面子，就离开了。

人都要面子，很难放下面子。这个面子就是佛讲的魔！放不下面子，实际上就是放不下“我”。都好这个面子，为了面子，可以舍弃佛法，舍弃修行，舍弃生活，甚至可以舍弃生命，这就是死要面子活受罪！

佛法里讲的这个“我”如果放不下，就解脱不了。让你折磨自己、害自己、自寻烦恼、自找痛苦的，就是这个面子。有什么放不下的？现在放不下面子，但是有一天你肯定会死啊，那个时候人都完了，身体都暴露了，什么都没有，还好面子不？人就是这样愚痴。

是面子重要还是修行重要？面子是暂时的事，修行是永恒的事。是要面子还是要修行？要面子还是要佛法？真的不懂你们这些人，太可怜了！真没办法！为了修行应该什么都能舍弃，包括面子，甚至生命。

修行是第一位，应该把修行放在最重要的位置。不能为了面子舍弃佛法，不能为了生命舍弃佛法，更不能为了暂时利益舍弃佛法。舍弃了佛法就等于舍弃了解脱，舍弃了佛法就等于舍弃了永恒的快乐。我们有没有“为了修行什么都可以舍弃！”这样的信心和决心？若是真有了，才有资格学佛。

如果没有资格学佛修行却学修了，有一天也会灰心退步的，没有多大意义。坚定的信心、不退转的决心，需要明白佛理，明白实相才能生起。闻思才能明理，没有足够的闻思，对佛法没有一定的了解，修也是白修。

现在很多人，尤其是初学者，在表面上很精进：念啊，今天念这个经，明天又念那个经；拜啊，磕小头、磕大头，把膝盖、额头都磕坏了。但是内心有转变、有进步吗？烦恼、痛苦减少了吗？

很多人虽然念了很多经，磕了很多头，念了很多佛号，持了很多咒，但是烦恼依旧，习气依旧，一点也没有改变。命运没有转变，身体越来越不好，家庭越来越不和，工作越来越不顺利，最后是家破人亡。这不是佛法的问题，这是个人的问题。

佛法是健康的、圆满的。佛讲过，我们要依法不依人，要看佛讲的这些道理，不能看人。但是现在社会上的很多人就看我们这些学佛人，然后去评价佛法如何如何好，如何如何不好。

你们好好研究、好好学，就会明白：佛法是最究竟的科学，佛法是最健康的教育。科学家、哲学家都讲宇宙人生，都讲万事万物的事实真相，但佛讲的是最究竟，最圆满的。

佛法是不会有任何差错、任何问题的，是某些修行人有问题，修行不如法。所以以后不能根据修行人的行为，来评价佛法，评论佛教。现在很多人都是佛教的油子。佛讲信心，但是佛讲的信心是明信——明白的信。现在很多人都是迷信——一点佛理都不懂、不明白，还盲目地、糊里糊涂地信。因为不懂，所以没有用佛法来纠正自己、改变自己，没有用佛法对治自己的烦恼和习气。佛法和相续没有结合，修行和生活没有结合，这样就是盲修瞎练。

不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，希求佛法，精进修持佛法；为了修行什么都能忍，有再大的困难，有再大的磨难也能忍，不影响修行，也不影响成就，这就叫求法苦行之安忍。

苦修不是必须要住在山洞里没有吃、没有穿。敢面对这些违缘、障碍的磨难，会处理、会解决这些困难，就是苦修。能克服修行过程中的一切磨难、坎坷、折磨，这是苦修。

第三，不畏甚深法义之安忍。我们现在选择法门也是

不看自己的根基，而是看哪个法门简单、容易掌握，根本不去了解这个法门真正的内容。比如，现在很多人都说念佛方便，只念一句佛号就行了，不用学法器，也不用学手印，不用背那么多咒语，也不用念那么多仪轨，也不用艰苦地修。其实他根本不懂念佛法门，他不是对念佛法门生起信心，而是图一句佛号省事、简单！实际上就是懒！所以不爱学、不爱修别的。

念佛法门不容易。念佛有念佛的方法和要求。要清净、平等、自在、随缘地念佛，那是什么境界啊！你是这种根基的人吗？你有那么高的境界吗？表面上越复杂，它的内容就越浅显；表面上越简单，它的内涵就越丰富、越复杂。这是一个自然规则！

不要看表面上念佛方便、容易，实际上很难。看破、放下、清净、平等、自在、随缘，这都是开悟、证悟以后才能做到的，都是佛的境界。你还没有开悟，没有证悟，能做到吗？

净土法门不是不讲菩提心，他们讲的这个菩提心是胜义菩提心，然后才讲念佛念到一心不乱，难哪！你们根本就不知道什么叫一心不乱。

很多人一说要背咒语、学法器，都开始害怕了。一看要学这么多，修行这么复杂，就开始不敢学、不敢修了。“不畏甚深法义之安忍”，就是对无我、空性、大光明没有畏惧，没有恐怖。“法门无量誓愿学”，所有的法门都是要学要修的，就像饥饿的牦牛吃草一般的学修。

要有信心！——“我一定要学会，我一定能学会，我一定要修好！法义再深、境界再高，仪轨再复杂，我也要学要修！”这种勇敢的心叫“不畏甚深法义之安忍。”

心不动摇！——“再难、再深、再高，也难不倒我！我能学会、我能修成、我能胜利！”这种精神叫“不畏甚深法

义之安忍。”有这样的精神和发心，才能学佛，才能修行，才能成就！

佛法就像镜子，一定要好好照照自己。自己是不是合格的法器，能不能修行，这是个问题！学佛不是随随便便的，不是那么容易就能成就的。

有坚韧不拔的毅力，有百折不挠的决心才能成就！有一点违缘、困难，就开始怀疑了；有一点什么事情，就开始泄气想逃避了，没有这样修行的。

安忍也可以成为安忍波罗蜜多，也可以具足六度——为了修行，自己能够付出时间和精力，能付出身心，这就是布施；能如理如法地修忍辱，这就是忍辱之持戒；修忍辱不是在克制自己，折磨自己，不是在痛苦当中，而是快乐地、心甘情愿地、心平气和地接受、付出，这叫精进；修忍辱的决心，在任何情况下都不动摇，一心一意地修忍辱，这就是禅定；忍辱的对境、忍辱者自己，忍辱的方法、过程都能观空，站在三轮体空的角度修忍辱，这叫智慧，也是忍辱波罗蜜。一个忍辱度就可以具足六度！

佛法不是讲给别人的，是讲给自己的。我现在讲佛法，不是给某一个人讲。佛法就像镜子，不能照别人，只能照自己。包括我自己都一样，我现在是替佛讲经说法，不是觉得我自己如何好，你们如何如何不好。不是在搞是非，也不是在讲是非。我在代表佛、代表我的上师，给大家讲经说法，给大家讲佛的教理。我自己也要学、也要修。

我现在坐在法座上面，不是我在恭敬我自己，也不是让你们恭敬我，而是在恭敬佛法。我现在是在讲法，法是让我们解脱，让我们成就，让我们成佛的方法，所以我们要恭敬它。我现在坐在上面，是佛法的威仪，不是我的威仪，大家都要明白这些！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之四：精进波罗蜜多

今天，我们要学习的内容是“精进波罗蜜多”。

要精进学修才能成就。若是没有精进波罗蜜，再聪明，再有智慧，也不会成就。所以说精进非常重要！

大部分人学佛已经很多年了，始终没有太大的成就，其中一个原因就是不精进。若是能精进学修，学佛修行一点都不难。我们现在既不用心也不精进，所以成就难。

精进真正的本质是一种欢喜心，一种迫切感。喜欢学佛，愿意修行，都是主动的，而不是刻意地勉强与坚持，如果不修不学就忍不住、受不了，这种信心、心态叫精进。学佛不能像在狗的面前扔青草一样，而是要像饥饿的牦牛吃草一般，非常用心、非常急迫地学修，这叫精进。

为什么我们现在生不起这样的信心呢？为什么没有希求正法的心呢？就是因为不明理，不知道善和恶的标准；不知道恶业的过失和善业的利益；不知道轮回的过患，不知道解脱的利益；不知道恶业对我们的伤害，也不知道善业对我们的利益与好处。总的来说，还是因为基础打得不牢。我跟你们讲过，根都在基础里，都在四外加行里。若是四外加行没有修好，往下没法修。

刚才讲了什么是真正的精进，你们谁有这样的信心与决心？谁对佛法有这样的兴趣？还是不明理，基础的修法没有修好。不懂得轮回，不深信轮回；不懂得因果，不深信因果；不懂人身难得、寿命无常这些道理。应该知道轮回对我们的危害，在轮回里出苦无期，要感受无穷无尽的痛苦，没有尽头！

我们不说三恶道，只说人。人非常苦——三根本苦、八支分苦，一刹那也离不开痛苦，每时每刻都在痛苦当中煎熬

着，只是很多时候没有感觉到而已。我们这些六道众生都没有感受过真正的快乐！真正的快乐是清净的、无漏的，是不变的、永恒的。若是有漏、变化的东西，都是苦——行苦、变苦、苦苦。我们现在所感受到的苦属于苦苦，是粗大的苦。我们还没有意识到、感觉到变苦、行苦，这些非常苦！若是再不修行，再不解脱，还要在六道里轮回，继续感受这些痛苦。

我们现在还是不相信因果，不相信轮回！这样还要轮回、还要转生，那个时候不一定转生到什么地方。按照我们现在这种状况，只能堕入三恶道。因为我们每时每刻、随时随地都在造业。一般善恶的标准是，因贪心、嗔恨心，在愚痴的状态中的所做所行、所言所语、所思所想都是造恶业，果报就是在三恶道里感受痛苦。

旁生、饿鬼、地狱，一个比一个苦。

旁生互相残杀、互相吞食。你们到屠宰厂、饭店看一看，这些畜生、动物，每天都在被人杀、被人吃，死了以后还要投生为畜生，还要被杀，因为业力还没有穷尽。饿鬼和地狱，就更不用说了，真的非常可怕啊！

现在我们得到了人身，就等于得到了一个解脱的机会，所以千万不能错过这个机会。若是错过了，再也不会有了，“一失人身，万劫难复”啊！

我们为什么精进不起来呢？还是没有明白这些道理。所以我再三地强调四外加行的重要性，强调从基础开始。不要着急修其他高深的法，先把基础打好，把最基本的道理都弄明白，然后再往下修就好修了。若是连这些最基本的道理都没有弄明白，越学越难、越修越难，不相信你们看看！

现在好多人都已经意识到了，怎么越修越难呢？怎么一点进步、一点成就都没有呢？没有别的原因，就是不如法，

就是没有按次第修，就是在盲修瞎练！这种修行的状态就是想一步登天，好高骛远，没有脚踏实地地修。如果发心不到位，念多少经、念多少佛号，磕多少头都没有意义，业障也不能消！

“转念业消”，若是没有转念，表面再精进、再努力也没有用。这些形式上的做法都是为了转变心态，为了转化这个心，没有别的目的。诵经、磕头的时候，若是没有对治烦恼，没有对治习气，所做的这些都没有用。

现在很多人都没有精进波罗蜜，因为不明白轮回对我们的危害，解脱给我们的利益，不明白造恶业的过患，做善事的利益，对这些道理没有生起定解，所以就生不起来精进心。这些多重要啊！

在六道轮回里，我们要感受无穷无尽的痛苦，非常可怕。如果解脱了，就没有烦恼、没有痛苦了，可以永恒的快乐，多好啊！我们每一个人都一样，都在追求快乐，都不愿意感受痛苦。解脱痛苦、获得安乐的唯一方法就是佛法，就是修行。

若是没有佛法、没有学佛修行，世间的福报再大也是一种痛苦、一种烦恼！现在很多人拼命地赚钱、拼命地追求世间暂时的利益，就是为了身体健康、家庭和睦、快乐如意、平安幸福，其实也是为了解脱，为了快乐。但是我们始终达不到目的，始终没有实现愿望。

财富越多，压力越大；权势越大，痛苦越大。没有从根本上解决问题，越搞越复杂、越搞越痛苦。为了幸福，为了快乐，结婚成家了，可是不但没有得到快乐，反倒增加了烦恼；为了家庭能够幸福，生孩子，可是不但没有带来幸福，反而又增加了一种压力。你看，这都是自己扔石头砸自己的头！

小孩子扔石头的时候也是觉得好玩，觉得有意思，于是就把石头往自己的头顶上方扔，结果掉下来砸到了自己的头，疼得不得了，就开始哭啊、喊啊！

我们这些凡夫也是一样，为了快乐，为了幸福，结婚、成家、生孩子，拼命地赚钱、争权夺利，这都像小孩子扔石头玩，结果却砸到自己的头一样。都是为了快乐幸福，但是不仅没有达到目的，得到的却是更多的烦恼与痛苦。所以佛讲了，可以追求快乐幸福，但是要有正确的方法，要按要求、按佛法、按真理去做。

我们是愚痴颠倒的，所想和所做背道而驰。我们不愿意感受痛苦，想得到快乐，但是所做的却是痛苦的因，感受的是痛苦的果。所以佛讲要“断恶行善”！断恶就不用感受痛苦了，行善就可以得到快乐。“善有善报、恶有恶报”！

我们还是没有弄明白这些道理，所以对佛法没有兴趣，没有希求正法的心，或者说希求正法的心不强烈。问问自己：希求正法的心强烈吗？不强烈！一点都不强烈！所以精进不起来，这种人很难成就。

学佛、修行、成就，说难也非常难，说容易也容易。佛讲过：“我们的这个心，不去管它，不去纠正、调伏它的时候，它就像个脱缰的野马，非常不听话，难以驾驭。一旦降伏它、纠正它了，也很容易。”

禅宗有一个例子。牛刚开始特别犟，通过慢慢地驯服，它不用人看管也不会乱跑了。心也是一样，虽然现在学佛、修行了，但是非常虚伪，一点都不认真、不用心，心一点也不清净！虽然在表面上皈依、发心了，闻法、修行了，忙得不得了；但是心仍在散乱，一点都没有改变，没有转变。身皈依了，心没有皈依。表面上发心了，内在无动于衷，都是假的。都说的好听：“为度化一切父母众生要发誓修持成

佛！”“今生吾获福，善得此人身；复生佛家族，今成如来子……”嘴上说，今天成为如来子了，但饶益众生的心并没有发出来。

虽然闻思、修行了；但是心里没有明白，内心没有转变，有什么用啊？这都是虚假的，都是妄心！无法解脱。不要虚妄，妄心不死，真心不活！

精进分三种：擐甲精进、加行精进、不满精进。

第一，擐甲精进。擐甲，擐指穿，甲即盔甲，擐甲即穿盔甲。擐甲精进也叫发誓精进。

就像快要决战了，以勇敢的心穿上盔甲去战斗一样，我们要从骨子里下决心，从内心里发誓发愿：“我要摆脱轮回，我要逃脱三界，我要降伏烦恼，我要对付习气！众生无边誓愿度——虽然众生是无边无际的，但是我们要度尽众生，这是勇敢的心、勇猛的心；烦恼无尽誓愿断——虽然烦恼是无穷无尽的，也是无始劫以来的串习，很难断，但是我发誓发愿要断尽烦恼；法门无量誓愿学——八万四千法门，虽然是无数无量的，但是我也要不停地学，一定要学会，一定要学成；佛道无上誓愿成——虽然众生很难成佛，佛的境界非常高，智慧非常广，一般人是达不到的，我作为一个凡夫，肯定有很多困难，但是我也要成就！”

首先要下这样的决心，做这样的决定，才能战胜一切。若是没有这样的勇气，没有这样的勇敢之心，很难超越，很难战胜！外在内在，处处都有魔，处处都有障碍，随时都会有违缘，哪有那么容易？尤其现在是末法时期，法弱魔强的时候，修持正法非常难，随时都有很多干扰。

魔王波旬时时刻刻都在盯着我们，给我们设置障碍违缘。佛一刹那也不离开我们，魔也是一刹那不离开我们。主要是自己的心态，自己的心是接受佛的信息，还是接受魔的

信息。加持实际上就是信息。佛的信息随时都有，魔的信息也随时都有。

就跟我们的双卡手机一样，哪个卡都可以接信息，关键是你打开哪个卡？你打开佛的卡，就可以连接佛的信号，接收佛的信息，可以和佛菩萨感应道交、心心相通，欢喜无比。若是你打开了魔的卡，你就连接了魔的信号，接收魔的信息，你就完了，全是烦恼、痛苦。

佛藏在你的心里，魔也藏在你的心里。这个心非常重要，都是唯心所现，唯识所变。所以要调整自己的心态，别执着外境，一切都是自己的心。

第二，加行精进。擐甲精进是在心里，现在是行动。开始学佛法，修佛法了；开始断烦恼，度众生了，这叫加行精进。

遇到上师，依止上师了，找到法门了，然后如理如法地学，脚踏实地地修。依止上师以后要亲近上师，要积极地闻思修。接到传承，接到法了，要迫不及待地，犹如懦夫怀里钻蛇、美女头上燃火一般地修行。

胆小的懦夫，非常害怕蛇。蛇突然钻进了他的怀里，他一刹那也不会停留，一下子就会跑掉！我们不是要逃离轮回吗？那就一刹那也不要停留，赶紧跑！快跑！美女特别在乎自己的容貌，头发突然着火了，她不可能等着，先让它烧一烧，看看会怎么样？不可能！她会立即想尽办法把火灭掉。

同样，我们不是要逃离轮回吗？断恶行善、断烦恼就应该像美女头发着火一般，不管是对人、对己，还是对物，烦恼一生起立即降伏它，不让它再发展；恶念一生起，立即消灭它，别让它再蔓延。这些烦恼习气、贪嗔痴慢疑，都是魔王波旬射给我们的毒箭，不能让他百发百中。我们修行的时候，应该真枪实弹地跟他们决战。就像懦夫怀里钻毒蛇一般

赶紧从轮回里往外跑！恶念、烦恼一生起来，就犹如美女头发燃火般地赶紧把它熄灭。

看看自己有这种积极的心态吗？还说“我学佛已经学了这么久，怎么还不好呢？”“我念佛念了这么多年，《地藏经》念了这么多遍，冤亲债主怎么还不走呢？”“金刚萨埵心咒我念了这么多遍，业怎么还没有消呢？”你是什么状态？是半信半疑，是不死不活！一定要抓紧时间精进修行，不能懈怠懒惰、得过且过。

第三，不满精进。在学佛修行的过程中，会有一些成就与进步，但是不能满足。不能明白了一些道理，得到了一点利益，或者有一点成就了，就觉得自己很了不起，感觉自己很伟大了，已经很好了，然后就满足了。

不满精进就是不满足。成佛了才是断证圆满，之前只是断惑、断烦恼、证菩提，但是还没有圆满。小乘罗汉里也有断证，大乘一地到十地菩萨也有断证，但都不是圆满。虽然断了一些烦恼，证得了一些菩提，但是还要不停、不间断地修行，随时都看自己的缺点、毛病与不足。

其实这个精进度也是对治傲慢、对治懈怠的。傲慢就是只看自己的优点、功德，然后生起的傲慢之心。在修行的过程中，一般情况下，我们要看自己的缺点和不足，看别人的优点和功德，这样才能学到别人的功德，才能断除自己的缺点和毛病。不能看自己的优点、功德和成就，否则就会得意、满足，然后开始懈怠。不满足，不间断地、积极地学修，这就是精进波罗蜜。

波罗蜜就是到彼岸。其实真正的彼岸就是究竟圆满的智慧，也可以说是涅槃，也可以说是不生不灭。六度是能达到圆满智慧、究竟涅槃的方法，这是因，而到达彼岸是果。以这个果的名字为因起名，所以也可以叫六度波罗蜜。

布施、持戒、忍辱、精进，若是没有空性无我的智慧摄持，还不能成为波罗蜜。每一个波罗蜜都具有六度。

比如精进：

第一是布施。为了学佛、修行能付出，这就是精进度的布施。

第二是持戒。如理如法地修持精进波罗蜜，这就是精进度的持戒。

第三是忍辱。修精进波罗蜜过程中会遇到很多外在、内在的违缘和障碍，但是都能克服和超越，这叫精进度的忍辱。

第四是禅定。一心一意就是一种禅，能把注意力放在这种境界之中修行，这是精进度的禅定。

第五是智慧，就是有空性无我的智慧摄持，即站在三轮体空的角度修精进，这就是精进度的智慧。

这样，精进也具足了六度，若是没有六度就不是圆满的精进。精进很重要。“我为什么修行不得力，我为什么没有进步，我为什么还没有成就呢？”真心想学修就要这样反思，仔细观察，然后才会明白问题出在哪里。

精进在修行的过程中是真正的鞭策啊！否则我们修行的马跑不起来——有时候根本不走，有时候走走停停，有时候走得慢。

其实学佛不难，真的不难，就是转一个念。念一转业就消了，业消了就没有这么多事，就不要感受痛苦与烦恼，也不会有这么多的违缘和障碍了。但是，如果念转不过来，业无法消啊！业不消就会这样，没办法，愿意也得这样，不愿意也得这样。

佛讲得很清楚、很明白，你应该以佛法来纠正自己，不要搞是非，不要搞神通。佛度化众生不可能以神通来度

化。为什么？因为搞神通只能增加烦恼，不能解决烦恼。虽然佛有时候也显示神通，但这是为了度化那些外道众生，因为他们都有神通，若是不给他们显示神通，他们不服气。佛的神通比他们的神通高，他们心里就服气了，然后才能学佛修行。如果不是为了度化这些有缘的、可怜的众生，佛是不会显示神通的，否则对众生只有坏处，没有好处。为了引导众生，在特殊的情况下，佛会显示神通。但是在一般的情况下，佛是不会显示神通的。

在《百业经》以及其他经文里也有过这样的公案，佛明明知道这个人的因缘，但是他不会说穿。他会先听众生讲述自己的经历，然后再给他讲佛法。佛不会搞神通，如果你执着于这些，就是着魔了。以后，真正修大圆满法的人，真正跟我学佛修行的人不能搞神通，不能相信神通，否则容易走火入魔，这种人不会有好的结果。

要相信佛，相信因果。佛讲的三世因果里，都说得一清二楚了。在以往轮回的生生世世当中，众生都不止一次地互为父母，互为儿女，互为夫妻；所有的众生都曾经是你的父母，都曾经是你的儿女。若是你相信前世，那么在乎自己的父母、儿女，就应该在乎所有的众生，尤其是那些乞丐、残疾人，还有饿鬼道、地狱道的众生，他们都是你宿世的父母、儿女，都是你宿世的丈夫、妻子。若是你在乎，就应该平等地对待他们。

佛讲得这么全面，这么究竟圆满，不仅仅是说因缘，而且把解决这些问题的方法——怎么了缘，怎么了债，怎么了生死，都教给我们了。但很多人还是不信佛、不学佛，还学外道，还修那些世间法！

众生太迷茫了，太愚痴了，真是可怜！我们不勉强任何人，若是你真心想学佛、修行，真心想解脱、成佛，一定要

如理如法地学，脚踏实地地修，这样才能成就。否则都是白费功夫，都是没有用的。

若是你不想学、不想修、不想解脱，谁也不勉强你；若是你真想做一个佛门弟子，想学佛、想修行、想解脱，就要这样学、这样修！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之五：禅定波罗蜜多

“禅定波罗蜜多”。禅定是修行的必经之路，是修行道路上不可缺少的修法。佛法里讲戒定慧，定就是禅定，慧就是般若智慧。般若智慧是从禅定中产生的，若是没有禅定功夫，无法开悟、证悟，无法产生般若智慧，所以说禅定非常重要。

禅定说容易也容易，说难也很难。我们现在虽然学佛好多年了，但是心还是静不下来，定不下来，这是什么原因呢？禅定有禅定的基础，还是基础没有打好，自己不会调整身心。身要依止寂静处，即要有合适的修法环境。寂静处不一定是山洞或者寺院，哪里都可以成为寂静处。真正的寂静处是具足禅修因缘条件的地方，若是禅修的条件不具备，山洞、寺院也不算是寂静处。家里或者其他道场里也一样，凡具备禅修条件的环境与地方，都可以成为寂静处。大乘修行者，尤其是在家居士，不可能经常在山洞或寺庙里修禅，在自己的家里、在单位，或者在生活、工作的地方，能不能修禅定呢？也能修，因为条件、环境是自己创造的。

佛在经中说过，修禅定需要环境——寂静处，若是没有一定的福德资粮，就根本遇不到、找不到这样的场所与环境，所以积累福德资粮非常重要。

修七支供或者修前面的几个波罗蜜——布施、持戒、忍辱、精进，都是禅定的基础。若是把这几个内容都修得差不多了，修禅定就没有问题，就不难了。若是前面这些修法没有修好，修禅定则很难。

六波罗蜜多是有次第的。很多经文里讲，它们是因果关系，前是因，后是果。一般的情况下，布施波罗蜜是因，持戒波罗蜜是果；持戒波罗蜜是因，忍辱波罗蜜是果；忍辱

波罗蜜是因，精进波罗蜜是果；精进波罗蜜是因，禅定波罗蜜是果；禅定波罗蜜是因，智慧波罗蜜是果。前面的几个修法，都是禅定的基础，是禅定的前提修法与条件。

寂静处，亦即修禅的机缘。佛讲，要给自己创造环境，要和环境相合。怎么和环境相合？主要是调整自己。违缘、障碍都是自己制造的。若是你在家里、在单位，或者在其他的地方，能做到布施、持戒、忍辱、精进，能非常圆融地处理好人际关系，就没有违缘、障碍，这就是创造修行的环境。

在家里修禅，首先要把自己的家变成寂静处，就是把家庭内部关系搞好。在家里好好表法，给家人展现你的变化，展现你在学佛修行的过程中所得到的功德与利益。谁都想变好，都想得到这些功德和利益。如果你身上有了明显的变化与收获，不只是你的家人，包括你周围所有的人都会心服口服地崇拜你、支持你，甚至会跟随你。在单位也是一样。

修行上的违缘和障碍也是自己给自己制造的。如果自己没有做好，没有一定的修行和修养，在山洞里也不会安定，在寺院里也修不成禅，一样会有很多的障碍与违缘，很难把心静下来修行，也许这颗心会跑得更快了。

不管是在道场、在家里还是在单位，主要是自己给自己创造一个修行的环境，这才是真正的寂静处。如果心没有处于寂静处，违缘、障碍重重，则无法修禅。所以要去掉障碍、去掉违缘。

修行人的生活不能堕入两边。即在生活上要求不能太高，欲望不能太多。追求优越、富裕、舒适的生活是错误的。自然有的不算，福报是修来的，福报、缘分到了，自然有了，想躲也躲不开。但是条件也不能太差，贫穷和疲惫也是修行上的一种障碍。

如果你没有一定的修行，没有一定的定力，条件太优越、太舒适了，只享受物质生活，则很难修行。太贫穷、太疲惫的时候也很难修行。所以佛要求修行人，尤其是出家人，生活不能堕入两边。佛成道之前曾经和那些外道一起苦修，后来放弃了。佛说，在太贫穷、太疲惫的状态下也不能成就。

对生活不能有过度的要求，欲望不能太高。总的来说，对世间的琐事、世间暂时的利益都不要看得太重，不要抓得太紧，一切都要随缘。来了不拒绝，来就来；不来也不追求，不来就不来。以修行为主，修行最重要——这种心态适合修行。尽量远离、去掉违缘和障碍，无论是在家里、在单位，还是在其他地方，都要给自己创造一个良好的修行环境。主要是没有违缘和障碍就行。超越违缘障碍有难度，在修行的过程中，和违缘、障碍斗争的时候是胜利还是失败，不好说，所以违缘、障碍还是尽量少一点为好。

若是一坐下来，心就妄念纷飞，没有任何的觉受与成就，最终对自己失去信心，对佛法失去信心，这样就彻底完蛋了。我经常跟大家讲，若是真心想学修，一定要按次第来，想一步登天是不可能的。

比如说修禅，布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜都修得有了一定的成就，在此基础上修禅定就容易了。布施——财布施、法布施、无畏布施，主要是为了断除贪心和吝啬心。如果没有去掉对物质的贪着心，然后持戒、忍辱、精进这几个也没有做到，修禅是修不好的！

都知道禅殊胜，都知道修禅好，尤其是在内地，禅宗比较兴盛，但是很多人都修不好，修不长，是什么原因呢？就是基础没有打好，前面那些修法没有修好。因为它们之间是因果关系。

总的来说，环境、寂静处也是修来的，寺院、圣地、山洞有很多，没有一定的福德资粮是不会遇到的。但是寺院、道场里面也不一定具备禅修的机缘与条件，不一定是修行的寂静处。

现在很多人东跑西颠，却始终找不到一个合适的寂静处，找不到一个因缘具足、条件具备的禅修环境。这个可以说是自己的福报不够，也可以说是基础的修法没有修好。把四外加行、五内加行这些基础的法脚踏实地地修好，到时候禅定自然就会有。条件具备了，因缘具足了，福报上来了，自然就能禅修，自然就有禅定波罗蜜。

第一是环境，在家里，或者在单位修行，要给自己创造一个良好的环境。

第二是心态，这也很重要。坐下来修禅的时候，身口意三门的调整很重要。若是身口意三门没有调整好，心就无法安住，无法定下来。先要调整好身体，可以双盘、单盘，最起码要单盘，这是身体的要求。身直则脉直，脉直则气直，气直则心直。身和心之间有密切的关系，若是身体没有调整好，心也无法安住。然后调整气。

我们现在修的是内外加行，后面修特加行的时候就是转变、调整身语意三门的修法。刚开始呼气、吸气都很重要。不好的气呼出去，新鲜的气吸进来，在这种情况下安住。心就像脱缰的野马，直接抓它、控制它，都不是好方法。先不抓它，否则它跑得更快了，要想办法让它自己停下来，让它自然安住。这有很多方法，以后再仔细讲。

简单地说，不追随过去，不迎接未来，不执着于现在这些六尘缘法，心不散乱于外境当中，心自然就能安住下来。进一步说，不追随过去，不刻意地去想过去的事；不迎接未来，不刻意地去想未来的事；不执着于现在，不刻意地去想

现在的事，心自然就停下了。

什么叫禅定呢？定是不散乱，心专注于一个善缘不散乱叫禅定。

禅定的支分可以分好多：有世间的禅，也有出世间的禅。四禅八定都属于世间的，就是修色界和无色界这些天界的。出世间的禅，就是四谛、十二缘起、空性智慧，主要是为证得声闻缘觉、菩萨和佛的果位；禅定也有有相和无相之分：有相就是小乘的修不净观、慈氏观，还有呼气、吸气观；声闻乘的四谛、十六行相；缘觉的十二缘起，大乘的三十七菩提分法。无相的主要就是无我、空性，大概就是这样。

还有一种禅定的分类是凡夫行静虑、义分别静虑、缘真如静虑。

第一，凡夫行静虑。主要是小乘里的不净观等修法，大乘里的慈悲喜舍等资粮道的修法。修禅的过程中，会出现很多觉受——乐觉受、明觉受、无分别觉受等等。那个时候的状态是执着于这些觉受，所以是凡夫行，也可以说是属于一般凡夫的禅定修法。

乐觉受是自然会出现一些喜乐，没有什么可高兴的也高兴，心里有一种说不出来的舒服、快乐，这种觉受叫乐觉受。这是一般的觉受，现在很多居士、修行人都有这样的觉受。

明觉受是在禅修的过程中，能看到、感觉到外面的很多东西，如房屋、山等，这叫明觉受。这也是一种觉受，并不是什么成就，不能执着。

无分别觉受是修禅修到一定层次的时候，在入定的过程中，分别念彻底没有了，妄念与分别念想特意生也生不起来。但这种觉受只是偶尔的，不是永久的。

第二，义分别静虑。也就是观空性。对无我、空性有了一定的了解，但还没有达到现量，是比量的智慧，还会执着于空，这个是义分别静虑。这个时候还有分别念。刚才是在资粮道中修的禅，现在这个是在加行道中修的禅。

第三，缘真如静虑。这个时候是现量——寂止和胜观。寂止也就是定，如如不动；胜观就是慧，智慧，了了分明。寂止和胜观同为一体、双运的修法，叫缘真如静虑。这种禅修相似于佛的寂止和胜观，相似于佛的禅定。它也是圆满的，但是还没有真正达到佛的那种境界，所以它叫缘真如静虑。

禅定可以这样分三种静虑，但主要是有正知正见——心要专注于这些正知正见、善念不动摇，这才是我们所要修的禅定。

现在很多人注重禅修，但是都没有正知正见，是那种什么也不想，什么念头也没有的无记状态，并不是什么高的境界。其实什么善念恶念都不起、都没有，这都是在高的境界中，是在有一定的正见、见解的基础上的。

在无记的状态中也能入定，也能坐好长时间，几个小时、几天、几个月，甚至几年都没有问题。但这不是真正的禅定，不是我们大乘修行者所要修的禅定，连小乘的禅定都不是，也不是四禅八定。这样修会有两种果报，一个是堕在三恶道，一个是生在三善道。三恶道就是投生为冬眠的动物——它们一入眠，好长时间都不出来。还有些动物入眠的时间更长，好多年都不出定，醒不过来。这也是前世修的一种功夫，是那种无记的禅定。为什么会堕入恶趣里面呢？因为他没有断恶行善，没有上供下施，所以不能投生在三善道，只能下堕在三恶道，这个果报不会浪费，会在那里成熟。

另一种人有一般的断恶行善，也有一定的上供下施，做了一些善事，这样命终后会转生在长寿天，也就是无想天，在那里成熟这个果报。这个果报穷尽的时候，还会堕落，还会下地狱。他修禅定的时候，在迷茫当中，以为那就是解脱，就是佛的境界，但其实并不是。

他将来转世在无想天的时候也一直以为那种状态就是解脱，然后享受那个境界里的觉受，直到有一天业力穷尽了，他自然就会醒过来。这个时候才知道自己烦恼依旧、习气依旧，还是没有解脱。然后就会生起邪见——他不知道自己修错了，不知道是自己没有如理如法地修，于是就对正法、对佛法生起邪见："我学佛了，修行了，我以为这是解脱，但并不是。释迦牟尼佛在骗我，佛法不是正法，不是真的，是假的。"他一生起这个邪见，立即会堕入地狱，感受地狱的痛苦，所以非常可怕。现在这样的人很多，但是告诉他，他也听不进去，他就是这种缘分。

在无记的状态中修禅定就是这两种果报，这样修禅很危险。

我们现在是观修阶段，一定要思维观修。有的人不愿意思维，不愿意观修，就那么糊里糊涂地坐着，觉得很舒服。有的人以前还学过一些不好的邪法，现在还有这个串习，改不过来，这个非常危险，这种人不能解脱。我们有观修，也有静修，现在是观修阶段。闻思阶段尤其要以思维、观修为主。

有的人不懂装懂，根本不懂生起次第是怎么回事，怎么个修法，说什么"观想是着相"。观想怎么是着相呢？生起次第是要有圆满次第的摄持，否则根本不是生起次第，根本不是观修。

圆满次第有有相的，有无相的。无相的圆满次第就是空

性，本尊是从种子字里产生的，种子字是从空性中产生的。最后生起次第修法结束的时候也是这样观修，也是回灭空性当中。它是有空性智慧摄持的，所以不是着相。

生起次第和圆满次第是双运的，不是单独一个。我们观种子字，观本尊，观咒轮、光、甘露……消业的过程中，若是没有空性智慧的摄持，就不是真正的生起次第，就不如法。有空性智慧的摄持，才是如理如法的。

什么叫着相？执着于空、执着于相，都一样是着相。不执着空、不执着相，就不是着相。

开悟、证悟以后，明白了什么是本性、本觉，然后把自己的心安住于本性、本觉当中，静静地坐叫静修。

静修和观修也可以轮流做，但是我们现在主要是观修，不是静修。也有一些静修，但内容都不是很多，时间要求也不是很长。

现在很多人什么也不想地坐着，感觉很舒服，也会有一些觉受，有一些好的境界，但这都不是究竟的。修行的过程中不能堕入这种状态，很容易修偏。

最究竟的禅是要远离两边，就是大乘的智悲双修，“以大悲不住寂灭，以智慧不住三有。”三有就是轮回。

福慧圆满就是佛，有般若智慧的摄持，才是禅定波罗蜜。禅定波罗蜜也具足六波罗蜜，就是六度——我们为了禅修，要多修施舍，这就是布施；修禅也要有次第，如理如法地修禅，这就是禅定的持戒；修禅的过程中遇到任何违缘、障碍，都能忍受，都能战胜，这就是禅定的忍辱；禅定不是控制，也不是刻意，而是非常开心快乐、喜悦，自然、放松，这就是禅定的精进；修禅的时候，有三轮体空的摄持，有般若智慧的摄持，这就是禅定的智慧。一个禅定波罗蜜也可以具足六度，要这样修。

修六波罗蜜也是有次第的，要按次第修。前前是后后的因，没有前前的因，不会有后后的果。禅定哪有那么容易？你现在修禅有困难，心静不下来，无法安住，问题在哪里？肯定是前面那些修法没有修好，修禅的因缘和条件没有具备。怎么办呢？要抓紧时间，想尽办法解决这些问题。你们不着急吗？寿命是无常的，现在这个学法修行的机缘也是无常的。

我们这些人，都像是屠宰场里待宰的牦牛，都要被抓、被杀，都要死！屠夫来抓谁，抓男的还是女的，抓老的还是少的，不一定！别以为自己年轻，还有很多时间；别以为自己现在忙，等退休以后再学修。你可以等，但死亡不可能等你。学法修行的机缘也是，现在闻到了佛法，而且有这么好的学佛修法的机会，这个也不可能是恒常的，随时都可能会变，随时都可能没有。今年我们很好，有学佛修行的机缘，到明年就不一定了，或再过几年也不一定了。

现在我们有了修法的道场，有法本，也有上师、善知识，修行的条件都具备了。但这些都是无常的啊！说没有就没有了，说变就变了。大家要抓紧，抓紧！修行不能等待，因为死亡不会等待你。为什么你们的心态那么稳定，还不着急呢？是不是和阎罗王通信了？是不是他告诉你："你现在没事，别着急，等你退休以后学佛，修行得差不多了，我再来接你。"是这样说的吗？这些都没有明白，还装修行人。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

六度之六：般若波罗蜜多

“般若波罗蜜多”。智慧般若波罗蜜多是在修行的过程中最主要、最根本的修法。我们现在发心发愿学佛修行，这也是一场战争，魔王波旬以及他的眷属才是我们最大的敌人，所有的不幸、痛苦与烦恼都是他们给我们制造和带来的。我们现在要解脱痛苦、摆脱烦恼，就要和他们作战。

六道轮回让我们非常痛苦，让我们有很多烦恼。是谁在伤害我们？是谁在作怪？我们会找很多原因和理由，但都不是真正的原因和理由。真正的敌人就是魔王波旬和他的眷属，就是自己的我执，是贪嗔痴慢疑等烦恼。这些敌人很难降伏，很难战胜。他们到底在哪里呢？就在我们的身上，他们隐藏得非常深，非常狡猾，很多时候我们没有发现，根本不知道他们在我们身上。

世间凡夫根本没有找到痛苦烦恼的真正根源，没有找到真正的敌人。家里没有钱、婚姻不顺利、孩子不听话等等都不是真正的原因。有我执，就有贪嗔痴慢疑这些烦恼，然后就有六道轮回！这才是痛苦的根！

我们为什么在六道里轮回？就是因为有业力，被业力牵引着。我们造业了，就要轮回。在我们的相续中，在阿赖耶识中有很多善业和恶业的种子。当善业成熟的时候，就投生三善道，感受人天的苦乐；当恶业成熟的时候，就堕入三恶趣，感受恶道的痛苦，就是这样不停地在六道里轮回。

六道轮回的因就是善业和恶业。业又是怎么来的？就是因为有烦恼。烦恼又是怎么产生的？是从我执里产生的。有我执就有烦恼，有我执就有我所执，然后贪着我和我所执——我和我的家，我和我的父母，我和我的儿女，我和我的亲朋好友……于是贪心就起来了。有我就有我和他的分

别，我和他是相互观待而建立的，然后就会有对我好与不好，对我的亲朋好友好与不好的分别、执着，然后就开始起嗔恨心。

执着于他，这本身就是一种嗔恨。然后再加上有他对我不好的想法，当有冲突、矛盾的时候，就更加嗔恨他人了，然后嫉妒心也慢慢起来了。在诸法的事实真相里面，没有我和他的分别，诸法的实相是平等的、无分别的。但是我们没有明白，去分别、执着了，这本身就是一种愚痴。这样，贪嗔痴三毒俱全了，然后慢慢其他的烦恼也都有了。我执就是烦恼的根。有我执就生烦恼，有烦恼就造业，因为有这些业，我们就要六道轮回。

要摆脱轮回，就要去掉这些业。要去掉这些业，就要去掉烦恼。要去掉烦恼，就要去掉我、我执。要解决这个根本问题，就要先除掉魔王波旬。他是国王，把他解决了，他的眷属自然就散了、消失了。

我们最强大的敌人就是我执与烦恼。我们现在要和他们决战、斗争，靠什么呢？就要靠智慧。小乘里讲的不净观、慈观，呼气、吸气观，还有大乘里讲的慈悲喜舍，都不是对治我执的真正方法，都不是我执的真正对手，因为不和它直接发生冲突。直接和它发生矛盾冲突的是无我的智慧，无我的智慧才是我执真正的对手。所以说无我的智慧非常重要。

六波罗蜜多之中智慧度是最重要的，其他的都是为了成就智慧波罗蜜多。

六波罗蜜多之间是因果关系，前几个修法都是智慧波罗蜜多的因，是智慧波罗蜜多前提的修法与条件。现在很多人都学般若、修空性，但是没有基础是修不成的。基础就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定这五个。这些若是没有学好、修好，无法生起无我和空性的智慧。没有因哪有果呢？

我经常强调，修法是有次第的，一定要按次第修行，这样才能成就。如果不按次第，只修无我的境界，只学空性的智慧，就是好高骛远，想一步登天。若是真心想成就，就按次第一步步来。先把布施、持戒、忍辱、精进、静虑（禅定）学好、修好，到时候自然就会证悟、明心见性了，否则不可能成就。

现在很多人都在学修般若空性、无我的智慧，但是始终没有什么成就。为什么呢？没有别的原因，就是没有按次第修。智慧有世间的智慧，也有出世间的智慧；这里主要讲的是出世间的智慧——无我和空性的智慧。小乘里主要讲无我，大乘里主要讲空性。

小乘里为什么强调无我呢？这还要从障碍说起。障碍有两种：一个是所知障，一个是烦恼障。所知障主要障碍见性成佛，烦恼障主要障碍脱离六道。小乘行者主要追求的是脱离六道轮回，他们首先要解决的问题，就是断除烦恼。断除烦恼就要破除我执，我执是烦恼的根，没有我执就没有烦恼，没有烦恼就不造业，不造业轮回就结束了。

我执有人我执和法我执两个，无我也是有人无我和法无我两个。他们先要破除的就是人我执，要破除人我执，首先要寻找“我”。现在我们执着的“我”到底在哪里呢？在身体内还是在身体外？世间人根本没有观察过“我”到底是怎么回事，也不知道“我”到底在哪里，这叫迷。

我们以前非常迷茫，现在遇到佛法了，应该搞清楚，到底有没有“我”，到底存不存在？若是不存在，那我们执着于我，不是妄想吗？若是存在，应该在什么地方？在身体内还是在身体外？身体外肯定没有我。因为我们从来没有想过在外面有个我。也就是说，外面的任何物体，都没有被我们执着为自我。

我们一直认为我是在自己的身体内，没有想过在外面，也没有这样执着过。我们的整个身体是身和心组成的，身是肉体，心是灵魂，只有这两个部分。那到底哪个是自我呢？是肉体还是灵魂？还是两个都是？如果两个都是，那是不合理的。因为我们所认为的这个我是独有的，就是一个。

我们所执着的“我”，想“我”的时候，就是想一个，没有想两个，也没有执着两个。肉体和灵魂不是一体的，肉体是有形的，灵魂是无形的，这两个不能是一个，而是两种性质的东西，是两种缘法。

一直以来所想的、执着的这个自我就是这个肉体，现在我们选择这个为自我，说这是“我”吧！

肉体也不是一个性质的，不是一个独有的物质；它是地、水、火、风四大的结合体。

地大，指皮肤、肌肉、骨骼、内脏。地是坚硬的性，若是没有地大，没有骨骼，人的身体就是一堆肉，支撑不起来——所以这里有地大的成分。

水大，指身上的血液，还有身体里的水分。水分占身体的百分之七十左右。若是没有这些水，身体就像干枯的树干一样，不能运动。

火大，指体温。如果没有体温，身体就像一块冰一样。

风大，指气。若是没有气，灵魂就不能在肉体里存住，身体也不能运动，什么都不能做。

所以，我们的肉身是四大的结合体，有四种成分。每一大的性质都不同：地大是坚固性的，水大是湿性的，火大是有温度的，风大是运动的。它们是具有不同性质的四种物质，也不能成为一体。

我们不能说这四者都是自我。因为我们所想、所执着的这个自我，认为是独有的一个，不是四个，我们从来没有这

样执着过四个，我们只能选择其中的一个。

但是其中的一个也不能成立。为什么呢？地大是由很多微尘组合的，继续细分下去就没有了，地大也没有了。这样再分再分，都不存在了。通过逻辑、推理一分析，找不到一个实体与真体，所以这叫体空，也叫性空。

刚才我们选择的是肉体。经过逻辑分析已经肯定肉体不是自我，现在再选择心，选择灵魂。我们把灵魂、心当成是自我。但是灵魂、心，也可以分为六识：眼、耳、鼻、舌、身、意。眼识是看的，耳识是听的，鼻识是闻的，舌识是尝的，身识是感觉到的，意识是想到的。我们的心、灵魂，也可以分成这样六个不同的部分。

不能都成为自我，我们现在只能选择其中的一个——第六识，就是意识是我。意识是由很多刹那心组成的，意识也分前一个刹那心，后一个刹那心。这样一分，也找不到一个实有、真有的意识；也找不到这个实有、真有的一个我，也没有实有、真有的一个缘法。我与自我，通过观察、分析也没有找到。以此类推，一切法都是这样，都是空的。通过逻辑观察，没有找到这个人我，那我的存在，就没有依据了。你现在要放弃这种观念，你要承认没有我，没有人我。不承认不行啊！

用这样的智慧进行观察，找不到实有、真有的我。因为让你在身外找，你找不到；让你在身内找，你也没有找到。如果你再不承认，那你就是不讲理的人。如果你是个讲理的人，你就应该承认，就应该放弃这种观念，应该从内心里承认我、自我、人我的不存在。

如果你从内心里有这样的见解，就没有我和他的分别了。没有我自然就没有他了；然后贪嗔痴就没有了，这是一切烦恼的根。贪嗔痴三毒没有了，其他的烦恼也就没有了。

没有烦恼就不造业了，不造业就脱离轮回了。这就是无我的智慧！这样一观察，诸法都一样，都不存在，都找不到它的实有、真有。自我以及所有的缘法都空了，都是如虚空般的，没有实体，没有真体。

但是这个没有，这个空，是究竟的吗？还不是。“有”不存在了，然后“没有”也不存在。“有”和“没有”是互相观待而建立的，没有“有”，也就没有这个“没有”。对着这个“有”建立这个“没有”。然后“有”没有了，这个“没有”也就没有了。“有”是第一个边，“没有”是第二个边，然后“有‘没有’”是第三个边，“没有‘有’”是第四个边。都不存在，这叫远离四边，也可以说远离八边戏论的大空性。这种境界，就是《心经》里讲的“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”都一样——“受想行识，亦复如是。”不只是受想行识，一切法都是“亦复如是”。这叫大空性，比无我的境界还高一些。

刚才小乘里讲的无我，也是一种空性，但它是小范围的，也可以说是一小部分，不全面；而现在这个大空性是全面的——万事万物、山河大地，不管是轮回还是涅槃，所有的法都是。轮回也是，生死也是。生死即是空，空即是生死；生死不离空，空不离生死。涅槃也是——涅槃即是空，空即是涅槃；涅槃不离空，空不离涅槃。属于轮回的、涅槃的所有的一切法，都是“亦复如是”，都是一样。

这样诸法是一体的，诸佛是一体的，你和诸佛也是一体的。不管是属于轮回的，还是属于生死的，不管是属于涅槃的，还是不生不灭的，都是一个性、一个体、一个状态——这叫一真法界。

刚才我们通过逻辑观察，没有找到自我，都是空的。在体上是空的，但在相上没有空。在显相上存在自我，本体

上不存在自我，所以是空的。自我即是空，空即是自我，自我不异空，空不异自我，都一样——这是大乘佛法里讲的无我。

自我也不能说完全没有，也不能说完全有。有是妙有，无是真空，真空和妙有是一体的，通过逻辑观察都找不到。“无人无我观自在，非色非空见如来。”非色非空——也不是空，也不是色；也不是有，也不是没有——这叫见如来，这就是佛性。也是我们的自性、本性，佛性，就是佛。

刚才第一个讲的是无我的境界，后面讲的是空性的智慧。

真正证悟了这样的道理，证得了这样的境界，那就是大智慧。这有什么作用呢？都是相上有，体上没有，随时都在变，都是如幻如梦，都是虚假的。既然如此，没有什么可贪恋的，也没有什么可执着的。

什么叫不执着？知道一切都不是实有、真有，是如幻如梦的有，这叫不执着。

认为一切是实有的、真有的、恒常的，是不变的，这叫执着。知道一切是无常的、空性的，是如幻如梦的——如幻如梦是在相上，空性是在体上，这样对我们有什么好处？我们真正弄明白了这些道理以后，就不会再执着，不会特别地在乎。因为我们知道，这一切一切都在变。

我们知道，诸法的本性是无常的，是变化的，所以都是应该的，是很自然的、很正常的。而且都是虚妄的、假的。他变了，这是很正常的，因为都是无常、虚幻的，所以没有什么可靠的，没有什么可执着的。你知道没有什么可靠的，就不会执着、不会在乎。

诸法的本性是空，但是缘起的作用不空，在相上还有，因果还是不虚的，尽责任、尽义务是应该的，该做的还要

做。但是这个比较难，尺度不好把握。

我们现在是凡夫，一说有，就认为是实有；一说没有，就觉得什么也没有。为什么呢？因为空性、无我的境界、佛性、法身佛，都是不可言、不可喻，都是超越思想和言语的，以我们的思想和言语无法表达、无法想象，超越了我们的思想和言语的范围。现在我们讲的这些只是大概。我们在地球上，指着月亮说“那是月亮”的时候，我们既能看到月亮，也能指点那是月亮；但是我们现在看到的只是一个指头，不是一个真正的月亮。我们现在想表述空性、无我，也只能是这样大概地指一指、说一说，是无法完全表达和形容的。那怎么办？只有通过修行，提高自己的境界，最后才能真正体会到、感觉到。境界越高，觉受越深。

开悟、证悟以后，能感觉得到、能体会出那种境界，但就像哑巴吃糖块一样，说不出来，无法表达。因为它不属于世俗谛，而是胜义谛的，所以无法表达和形容。当真正明白以后，就不会执着，也不会在乎了。但是不执着，并不是什么事都放弃。放下不是放弃，不执着也不是不认真。一点都不会执着，但是一定会非常认真。我们现在一说不执着就不认真了，一说要认真就执着了。这个很难，凡夫做不到，所以说是“超越”的。

我们现在讲超越三界，不是说我们的言行举止、身体要超越，而是我们的心、境界、对诸法的认识，还有感受、体会要超越。精神要超越，境界要超越，就是要有高的智慧，高的见解。这个时候，不管是人，还是事与物，所有的缘法，统统都能放下。但是不会放弃一个人，也不会放弃一件事。放下和放弃是两回事，放下不等于放弃，放弃不等于放下。放下是一种心态，不是一种行为。

证悟的人不会执着，但他一定会很认真；一切都会随

缘而做，但是他不会随便。《心经》里讲：“色即是空，空即是色”。我给大家讲的“认真不是执着，放下不是放弃，随缘不是随便”，二者是一个道理，一个境界，一个意思。现在我讲“色即是空，空即是色”，大家很难理解，很难做到。同样，我现在说“随缘不是随便，要随缘不要随便。”“要认真但不能执着，要放下但不能放弃。”大家也很难理解，很难做到。因为我们还没有开悟、证悟，还没有见性。

凡夫所有的言行举止都是堕入两边，要么是执着，要么是放弃。若是真正开悟、证悟，真正成就以后，不仅不会影响工作和生活，而且还会非常圆满。我们有一句法语：放下了才能得到，随缘了才能顺利。就是说，把自己的心放下了，一切都会心想事成、万事如意；把自己的心态放正了，一切都会一帆风顺、圆满顺利。这些丝毫不冲突，主要是调整好自己的心态。

无我空性的见解、境界，和我们的生活、工作一点点都不冲突，也不矛盾。我们开悟、证悟以后生活会更美好，工作会更圆满——这就是大智慧。这是大概、简单讲的，仔细讲还有很多，以后有机会我们还会讲《中观》，也是讲无我、空性。

最后祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

快乐之歌

——陀美仁波切著

顶礼上师！

自他虚幻此蕴身：

如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶业，

修行正法众所作，皆为净除二障碍。

如若无病亦快乐，身心舒适善行增，

欲令人身具实义，三门奉行诸善法。

如若无财当快乐，无有守护忙碌事，

所有争端及恼怒，悉由贪执财物起。

如若有财当快乐，广兴福德之善资，

暂时究竟诸利乐，定是福泽之果报。

如若速死当快乐，恶缘无机作阻挠，

衔接来世之善缘，定入无误之妙道。

如若久活当快乐，修行体悟之庄稼，

长依教授温湿度，茁壮成长得成熟。

无论如何皆快乐！

《快乐之歌》讲记

《快乐之歌》的作者是佛子陀美仁波切。以前有位出家人身体不是很好。有一天，他有缘遇到了佛子陀美仁波切，于是就向他请教："怎样才能将疾病转为道用？如何解除病苦？"于是佛子陀美仁波切就给他唱诵了《快乐之歌》。

《快乐之歌》的词句虽然不多，但是内容非常深奥；词汇虽然不是很丰富，但是内容非常精彩。所以在这里给大家简单地讲一下《快乐之歌》的内容。

顶礼上师！
自他虚幻此蕴身：
如若患病当快乐，灭尽昔积诸恶业，
修行正法众所作，皆为净除二障碍。

从世间的角度来思维，疾病缠身是非常痛苦的，但是在修行的道路上，这并不是什么坏事。对真正有修行的人来说，生病不是一种痛苦，而是一种快乐。

因为我们的身体不是实有、真有的，而是如幻如梦、假象上的东西。如果我们靠这样一个虚幻、不净的东西，将病痛、病苦转为道用，就能灭尽、消除往昔所积累的恶业，还能修持善法，积累很多的功德与福德。

倘若我们能够断除对身体的贪执，就能逐渐断除我执我爱，最后就能彻底断除所有痛苦的根源，以及烦恼障与所知障。

所以，如果我们生病、身体不舒服的时候，不应该生起厌烦心，反而应该感到高兴，为什么这么说呢？

第一，担心、害怕、过度忧虑，只会加重病情，对身体没有好处，只有坏处。若是能提起精神，维持稳定的心情，

保持良好的心态，勇敢地去面对，甚至心里还能生起喜悦之情，对病情的好转只有好处，没有坏处。

我以前给大家讲过一个案例：美国有医生为了搞研究专门做了一个试验。两个人到医院就医，一个人只是有点感冒；另外一个人得了大病，是癌症晚期，已经无法治疗了。经过各种检查以后，医生对患感冒的人说他得了癌症，而且是晚期，没有多长时间了，让他做好准备。然后跟真患癌症的人说他什么病都没有，只是有点感冒而已。这两个人都特别相信科学、相信医学，对医生的话丝毫没有怀疑。

从那以后，真患病的人，心情好了，每天很开心，能吃能喝能玩，没有丝毫的障碍。患感冒的那个人却开始忧虑、害怕、担心，夜里睡不着觉，白天吃不下饭，心里总是想着这件事，心情非常不好。

过了一段时间，他们再去检查的时候，原来患癌症的人已经没病了；而没病的那个人，却真得病了，而且是癌症晚期，已经没办法治疗，最后死了。

这都是心的作用和力量。所以我们有病、身体不舒服的时候，应该勇敢地去面对，不要担心害怕、烦恼痛苦，这是最好的治疗方式。这样我们就能从根本上解决病痛之苦。

第二，“善有善报，恶有恶报”。你现在所感受的病苦，是自己往昔造的恶业，只是现在果报成熟了而已。作为修行人，如何去面对、去解决这些问题呢？如果能超越因果是最好的，那就彻底解脱了。若是没有这么高的修行，也可以转变因果，只要猛厉忏悔、真心忏悔，这个恶业就可以彻底消掉。

业障没有功德，通过忏悔能够得以清净，这是业障的功德。就如同把火熄灭了，烟自然就会消失一样，因为它们两个有因果关系——因没有了，果自然就会结束。把业障消

了，果报自然就会结束。这是唯一的一种治疗方法、解脱方法，而且是从根上断除的。

如果有病了，或者身体不舒服了，到医院看病、吃药，病虽然暂时好了，但这不是彻底的治愈，不是最好、最究竟的方法，这叫做扬汤止沸，不是抽薪止沸，因为没有从根上去掉，将来还会发芽、结果。我们通过忏悔，从根本上解决问题，这是最好的治疗方法、解脱方法。

第三，如果有病了，我们可以将它转为道用。可以通过修自他交换、自轻他重菩提心来代替众生受苦，这在行菩萨道里是最究竟、最殊胜的修法。我们可以通过疾病、自己虚幻的身体来承担这么大的事业！佛讲的都是事实、真相、真理，我们一定要好好思维。

有病了，第一能够消除业障，第二能够忏除障碍——烦恼障、所知障，第三可以转为道用。因此，在修行的道路上，对于一个修行人来说，有病不是坏事，不是痛苦。

我经常跟大家讲，不经历风雨不能见彩虹，不经过磨砺不能成佛。有病、不顺、不如意等都是训练我们心的一种善巧方法。我们作为人，在一生当中应该经历这些坎坷、风雨，最后才能成长、成熟，否则你的一生是不完整的。

作为一个人，该过的日子要过，该感受的要感受。人在一生当中既要享受，也要吃苦。如果你只想享受，不想吃苦，那就是错误的！若是你没有经历痛苦，即使享受到再大的福报，也不会觉得幸福、如意。如果你不经历这些风雨、坎坷、苦难，就感觉不到人生的苦、轮回的苦。

因此感受痛苦、经历磨难是好事，不把它当事就不会有事的。主要是自己的命——若是命中有这些，你想躲也躲不开；若是命中没有这些，遇到了也不会有事的。

所以，在这里讲有病也是一种快乐。

下面讲没病也是一种快乐。

如若无病亦快乐，身心舒适善行增，
欲令人身具实义，三门奉行诸善法。

“如若无病亦快乐”。没病也好，如果身体健康，我们就能修持善法。在闻思、禅修的过程中，我们需要一个健康的身体，否则听一堂课都难。有些道友生病了不能来上课，就耽误了一堂课，这不就是耽误闻思佛法吗？闻思的功德多大啊！这是自己修行过程中的一次很大的损失！有病就会这样：身体不舒服了，思维观想就变得很困难，因为总是想着身体的疼痛，根本想不到佛法的妙义，所以没病也好。

“身心舒适善行增”。如果身心舒适了，善的行为就会不断增长。如果能够闻思修行，我们的这个人身也有意义了，所以身体健康也是一种快乐。

“三门奉行诸善法”。意思是我们的身心健康、舒畅的时候，身口意三门要奉行善法。若是用三门去造业，就是颠倒。并不是健康无病的人都快乐，对一个修行人来说，修行就是快乐。修行人不应该浪费这样健康、美好、暇满的人身；不应该把它用在不该用的地方；不应该造业、浪费光阴，而要利用它来行善事、积功德，成办自他解脱的利益。所以对于一个修行人来说，无病、健康也是快乐。

如若无财当快乐，无有守护忙碌事，
所有争端及恼怒，悉由贪执财物起。

没有财物、不富裕也是一种快乐。首先，没有财，就不用守财，也不怕失财。积累财富、守护财富也是一种痛苦，失财、破财更是一种痛苦。就像小品里演的那样：“钱没花完，人死了，是一种痛苦；人活着，钱却没了，也是一种痛

苦。”怎么都是痛苦，真的是这样！积累财富的过程非常痛苦，尽管人们不辞辛劳，甚至有人不择手段地去获取财富，但是依然不能如愿以偿。

现在社会上的人谁都想挣钱，但是很少有人能够挣到钱！晚上做梦都想发财，但是如果命中没有财，怎么努力也发不了财，得到的只是求不得苦。有的人虽然得到了财富，但也处在痛苦之中。因为有钱的同时也有很大的压力，犹如一座大山压着自己，身心不得安宁。所以守护钱财的过程也非常痛苦！

其次，人对世间的这些福报、欲乐，包括钱财的欲望没有满足的时候。有些人积累的钱财，仅是美金就装了好几间屋子，但还是不满足。人就是这样，欲望没有满足的时候。这也是一种痛苦！

佛在经中讲，大德们也异口同声地讲，知足少欲是最快乐的。我们在《掌握完美》里也说过：“世界上没有完美，想开了、想通了就是完美；世界上没有完美，知足了、少欲了就是完美；世界上没有完美，看破了、放下了就是完美。”

但是世人为了钱财什么都会做，什么样的苦都能忍受。按道理来说，功德是最珍贵的，生命第二珍贵，钱财第三珍贵。但现在的人都颠倒了——钱财是第一珍贵，生命第二珍贵，功德第三珍贵。

现在社会上的人，道德、良心已经堕落到这种地步——为了钱财能够舍弃生命，牺牲一切；为了钱财、为了生命，可以舍弃所有的善行道德！现在的人没有道德，都在牺牲自己的良心！

用这种方式，很难发财，很难拥有财富。即使暂时有了，也不会给你带来快乐，不会让你幸福，还会给你带来很

多祸端、灾难。

如果破财就更完了。有的人赌博输了，钱财一下子就没了；有的人生意出了问题，一下子就赔光了；有的人的钱就被骗走了、抢走了、偷走了……无论以怎样的方式破财，都是一种痛苦，而且非常痛苦。

若是没有钱，就没有这些事了。没有钱财，就不用感受这些痛苦了。你们看山上那些修行人多轻松啊！他们因为没有钱，所以不会有这些守财、破财的痛苦。他们出去的时候连门都不用锁，多自由，多自在啊！因此，没有钱财，没有财富，也是一种无比的快乐。

如若有财当快乐，广兴福德之善资，
暂时究竟诸利乐，定是福泽之果报。

作为修行人，若是有真正修来的福报，有钱也是快乐，富裕也是好事，是修行的一种助缘。因为若是有足够的资源，可以上供下施，可以利益很多众生。可以建佛学院，建闭关中心，建实修中心；可以建寺庙，塑很多佛像；还可以印书、放生等等。这些都是好事，都是快乐，都是修行上的一种方便。尤其是现在这个年代，财力、势力越雄厚，越能成办上师三宝、诸佛菩萨的事业，可以利益更多众生。佛教的事业就是我们的事业，上师三宝的事业就是我们的事业，多好啊！

有了钱，修行时就有具足的条件，有好的房间，有足够的用具，不愁吃、不愁穿、不愁住，这样修行心里多安宁啊！而且好吃的、好穿的我们都可以做供养。

按道理来讲，自身也是一座坛城，一座净土，我们可以把吃的、穿的、用的都拿来做供养，用来庄严坛城、保护坛城。我们作为修行人，作为佛子，我们的身口意是属于上师

三宝的，是上师三宝利益众生的工具，我们要保护它、爱惜它，这也是一种修行，一种功德。

我们没有贪吃、贪喝、贪玩，我们是在维护坛城、庄严坛城、供养坛城，是在爱惜成办利益众生的工具。因此有钱、有具足的条件也是一种快乐。怎么都是快乐，“快乐之歌”嘛！

对一个修行人来说，处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事！不管在哪里，不管是在什么样的条件下，不管是什么时候，都是快乐，而且是无比的快乐！

如若速死当快乐，恶缘无机作阻挠，
衔接来世之善缘，定入无误之妙道。

短命对于一般人来说是一种痛苦，但是对于修行人来说，却是好事，是快乐的事。人身虽然难得我们却得到了，佛法虽然难闻我们却闻到了，上师虽然难遇我们却遇到了。有这么好的机缘，加上我们也正在修行，还没有毁坏自己的相续，还没有牺牲自己的慧命，还没有断掉今生解脱之命，在这些最殊胜的机缘当中死了也值得，也是一种快乐。

现在是末法时期，法弱魔强，众生福薄慧浅，业障深重。我们万一遇到了障碍违缘，要失去自己今生解脱的机会，要丧失自己的慧命，那可怎么办？还不如尽快死，还不如在这之前就往生。

我们这些末法时期的众生，没有太多的福报，真的要注意，要谨慎啊！随时都会遇到违缘，随时都有丧失自己慧命的可能。

这样来说还不如早点往生呢！我们若是当下具足了很多的善缘，死了以后一定能往生。我们尽快去西方极乐世界面见阿弥陀佛，得到阿弥陀佛——无量光佛的摄受与授记，然

后乘愿再来，救度、帮助我们的亲人，让他们学佛修行。这样我们就可以在他们临终的时候，接引他们到西方极乐世界相聚，多好啊！

所以说，如果要死就尽快死，快点死。今天死，或者现在死都行，因为死也是一种快乐。

如若久活当快乐，修行体悟之庄稼，
长依教授温湿度，茁壮成长得成熟。
无论如何皆快乐！

久活、长寿，长命百岁，也是快乐。我们遇到了佛法，而且明白了很多道理，相续中也产生了一些正见，有了善根；我们对父母众生也有了无伪的慈悲心，对上师三宝有了坚定不移的信心；对诸法、万事万物、山河大地都有所了解；而且对诸法的本性实相、事实真理也有了一点点的体悟。如果能久活、长寿，那我们就可以让它们继续发芽、结果——让自己今生解脱，让自己即身成佛。在此生当中，证得最究竟圆满的果位，多好啊！所以作为一个修行人，怎么都是快乐。

有病快乐，无病也快乐；富裕快乐，贫穷也快乐；短命快乐，长寿也快乐。无论怎样都快乐，都不是痛苦，不是违缘障碍，都是修行的助缘。

如意、顺利、健康的时候，可能觉得很得意，很了不起，觉得很美、很好。我跟大家反复地强调过，这主要是看你自己的修行与智慧。若是有修行、有智慧，这些都是助缘，否则，这些都是违缘。只是你当下暂时没有发现、没有察觉到而已。

不管是有病，还是生活中有坎坷，命中有不如意、不顺利、不好的事情，统统都是修行上的助缘，是让你消业，是

你成长、成就的机会。

总之，所有的对境，不管是顺境还是逆境，我们都不能被它诱惑，不能被它牵引，一定要把握好，都要转为道用。如果你是一个修行人，这些非常重要！

今天为什么给大家讲《快乐之歌》？因为虽然它的偈颂词句很少、很普通，但是它的内涵非常丰富，三藏十二部显密一切经典的精髓精华都包含在这几句话当中。

若是你明白了、做到了，你就成就了；若是你不明白、做不到，那你解脱不了，成就不了。其实，从表面上看可能有更多的理论、更好的词句，但是除了今天所讲的这些道理以外，实际上没有什么可修的了，所以大家一定要重视。

解脱成佛是我们修行的目标，我们一定要分秒必争，全力以赴地朝这个目标努力、奋斗。希望大家都能把这些内容纳入到相续中，做一个真实无伪的菩萨、佛子。

最后祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

三主要道论

——宗喀巴大师造

顶礼诸至尊上师！

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。
不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！
无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。
人生难得寿无常，修此可断今生执，
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。
修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。
倘若于此出离心，未以菩提心摄持，
不成菩提乐因故，智者当发菩提心。
思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩。
辗转投生三有中，不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。
不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。
谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。
何时分别各执著，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。
一旦无有轮翻时，现见无欺之缘起，

断除一切执著相，尔时见解即圆满。
了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。
如是三主要道论，自己如实通达时，
当依静处而精进，速修永久之佛果。

《三主要道论》讲记一

今天，我们学习《三主要道论》。这是宗喀巴大师造的论典，它主要包括三个内容：首先是出离心，然后是菩提心，最后是般若空性智慧。

《三主要道论》虽然是黄教祖师的论典，但在雪域藏地，各教派都很推崇。因为出离心、菩提心、空性智慧这三个都是成就佛道的必经之路，是修行上的三个关键。彻底精通这三个要点，一定能解脱成就，否则不可能达到究竟圆满的境界。

本论分三：甲一、初义；甲二、论义；甲三、末义。

甲一分四：一、论名；二、礼敬；三、立誓造论；四、劝促有缘法器者谛听。

乙一、论名：三主要道论

乙二、礼敬： 敬礼诸至尊上师！

论典的开头就是敬礼，为什么要敬礼呢？敬礼有什么意义呢？敬礼最起码是一种行为规范，就像我们到了一个地方，应该有礼貌地与周围的众生沟通，这样才能顺利。这方面，大家要注意学习和实践。

我经常告诉大家，佛法的成就是从恭敬心和信心中得来的。敬礼是体现恭敬心与信心的标志，是培养恭敬心与信心的手段。在佛法修行中，有一分信心就得一分成就；有十分信心就得十分的成就；若是没有信心就不可能有任何成就。所以，一定要培养对上师三宝真正坚固的信心，这是最重要的！

敬礼也是作者具足德性的一种展现，是宗喀巴大师修行

境界、学识水平的反映。越是大成就者，他的恭敬心和信心就越足。通过这些细节，能看出作者的德行！

敬礼在这里还启示我们：恒时祈祷上师三宝的加持修行才能够顺利，心想事成，得到成就。这是我们必须要做的事情，也是一种成功的窍诀。

“敬礼诸至尊上师”。为什么是敬礼上师而不是敬礼佛菩萨呢？因为上师是十方三世诸佛的总集。在功德方面，上师与十方三世诸佛菩萨没有丝毫的差别；但是在恩德方面，上师的恩德要远远超过诸佛菩萨。正因为如此，在这里是敬礼上师，而不是敬礼诸佛菩萨。其实历代圣贤的成就都来源于上师，敬礼上师是殊胜的修法，是修行成就的捷径。所以，我们要特别注意培养对上师的恭敬。

乙三、立誓造论：

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

古往今来的祖师大德都不会轻易立下誓言，然而一旦立下誓言，纵使失去生命也不会放弃。所以，不能随随便便立誓言。同时，立誓言也可以反映出这件事情非常重要，立誓是对事情本身价值的一种保证。立誓本身就是一种成功的窍诀，在面对必须完成的事情时，可以通过立誓言来促使自己早日完成。

誓言是一种愿力，愿力是不可思议的。“一切唯心，万法唯识。”我反复强调，发愿、发心很重要，愿力不可思议，愿力也是一种定。你们在修学过程中经常会发一些愿，但是有时做不到，或是一遇到对境就改变了，这样根本没有体现出愿力的作用。愿力其实是一种很大的力量，我们要深

信这一点！我们不能轻易地发愿，一旦发了愿，就要坚持到底！时时刻刻保持这样的相续，这就是一种定，是一种最强大的力量！

“我随己力而宣说”。意思是“这么重要的佛法，我不一定能阐述明白；但是我会尽力宣说。”这其实是宗喀巴大师的谦虚！宗喀巴大师是公认的大成就者，是格鲁派的开山祖师，是授记中的“第二佛”。由他来宣讲三主要道是绝对没有问题的。从这里我们应该明白，所有的大成就者都是谨慎和谦虚的，是不会自赞自大的。这一点我们也要特别注意！我们在修行的过程中，有时候会宣说自己的境界与觉受，这样很容易傲慢和偏执。我们要时时处处保持谦卑，向大德们学习，成就谦谨的美德。

“欲解脱者之津梁”。三主要道是指出离心、菩提心、证悟空性的智慧，是一切修行者的必经之路。

“诸佛经典精华义”。是说《三主要道论》是佛法、佛经的精华。佛陀的全部经典浩瀚如海，全部看一遍是不可能的事，即使看一遍也不可能成就；而《三主要道论》是所有佛义的精华，究竟成就了本论，就是成就了三藏十二部所有的佛典！

出离心是世间法和出世间法的区别所在，若是没有出离心，无论你修大中观、大手印，还是大圆满都不可能取得最终的成就。这些法本身都是最高的法，但是如果你的相续中没有出离心，无论修持什么法，最多只能取得人天的福报，得到世间的成就，不可能超脱轮回。

菩提心是大乘、小乘的分水岭——大乘所有的法都是建立在菩提心之上的。

空性智慧就是讲断除我执我爱。它有两种：一种是人我执，另一种是法我执。空性智慧也是般若智慧，小乘也有般

若智慧，即人无我的智慧。

我们大圆满的九乘次第，事实上就是三主要道。我们现在修加行，四外加行是为了圆满出离心；皈依和发心是用来培养菩提心；金刚萨埵、供曼茶、上师相应法是证悟空性的修法。所以，三主要道是一切佛法的精华，是一切菩萨所称道的，也是一切上师共同赞叹、倡导、宣说的珍贵窍诀。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三主要道论》讲记二

今天继续简单地讲一下《三主要道论》。它是宗喀巴大师写的，也是宗喀巴大师所有的著作当中最重要、最珍贵的一部论典。它的主要内容是三要道——出离心、菩提心和证悟空性的智慧。这是所有佛法的核心，也可以说是所有佛经的精华。

如果能够掌握这三个要义，就一定能达到解脱成佛的目的。否则即使在表面上做得再多，学修再精进，也不会得到任何成就。所以说这三个核心非常重要。

乙四、劝促有缘法器者谛听：

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

宗喀巴大师劝请有缘的众生来谛听、学修这个法。在这里，不是劝请所有的众生，也不是劝请所有的人，而是劝请有缘的众生。不是有缘的众生在这里没有劝请他们来谛听。

这是为什么呢？是不是宗喀巴大师有分别啊？是不是舍弃众生啊？不是这个意思。我们经常讲，佛度有缘人，无缘的众生不会得到法益。所以在这里，有缘的众生主要指具足缘分，尤其强调与此法有缘分。要具备什么样的条件才算是有缘分的众生呢？要具备“不贪三有之安乐，为使暇满身具义，勤依佛悦之正道”这三个条件的修行者或者信徒才可以学修这个法，因为这样的人和这个法有缘，这个法才能和他的相续相应，否则也不会有太大的意义。

第一，“不贪三有之安乐”。三有是指欲界、色界、无色界，也叫三界。属于三有的法都是世间法，“不贪三有之安乐”就是不贪世间的安乐与利益。如果对世间法有粗重的贪欲，或者有严重的贪恋，就不能学修佛法，也不能来谛听

这个法，更不能真正学修这个法。

对世间的贪欲、贪恋，是修行上最大的一种障碍。现在很多人为了世间这些暂时的利益东奔西走、奔波忙碌，根本没有空闲来谛听、学修这个法。因为他对世间的贪恋、贪欲太重了，他所做的一切，就是为了名闻利养等这些世间法。很多人都是这样，根本没有心思修行，也没有这个空闲。所以，这样的人再劝请也没有用。

这是一个很大的障碍，这里要去除这个障碍。真正想谛听、学修这个法，真正想得到解脱与成佛，一定要断掉对世间的贪恋，不能太贪着世间的名闻利养等暂时的利益。

这个说难也难，对于我们这些凡夫来说很难。但是说不难也不难，我们现在还是不明理，还是不知道事实的真相。若是真正明白了，真正有发心、有修行，世间的这些利益，不用特意求、特意修，自然而然就会有。我们的发心、修行就像火，把火点上，世间的利益就像灰，自然而然就有。所以说对世间不能有太多的贪恋，更不能有那种特别粗重的贪欲。这个一定要注意！

第二，“为使暇满身具义”。让暇满的人身具足意义。大家要真心思维，人身非常难得，不是一般的难得。我们既然得到了就要珍惜，不懂得珍惜人身的人，不懂得珍惜暇满人身的人，不是此法的法器，也不是有缘的众生。所以这个也很重要！

真懂得了暇满人身的珍贵，这样的人才是此法的法器，才算是有缘的众生。我们现在不知道什么叫暇满人身，还不了解它真正的作用，不知道它的珍贵，也不会启发它真正的本能。所以我们现在不学修佛法，以吃喝玩乐来虚度人生，以这个人身来成办世间暂时的利益——就像拿金子换馒头，拿珍宝换牛粪一样，拿真正的如意宝来做一些无益的事情。这是最愚笨也是最可惜的人。

所以，我们要珍惜这个人身，以人身来成办解脱的利益，成办众生的利益，这才是真正的珍惜人身。懂得珍惜人身的人才是具有缘分的人。

在这里，宗喀巴大师也是劝请这样的众生来谛听、学修这个法，这样一定能得到法益，一定能够解脱，能够成佛。

第三，“勤依佛悦之正道”。对正法、对佛法有欢喜心，有坚定的信心，这是佛悦。佛悦之正道是什么？就是让我们解脱的方法，让我们通达彼岸的大道，就是佛法、正法。若是没有希求正法的心，对佛法没有坚定的信心，就不是真正的法器，也不是此法的法器。所以在这里没有劝请这样的人来谛听！

因为没有缘分、没有福报、没有根基的人来谛听、来学这个法，没有用，也没有意义。他们得不到佛法、修法的利益，这样不但没有功德，反而还会有一些罪过。因为他们不懂这些道理，对此法也没有信心，还容易生起邪见；或者容易对此法进行诽谤。这样还不如不让他们来谛听，不要来学修。

能具备这三个条件、具备这三个功德的人，才是此法真正的法器，才是真正具足缘分的有缘众生。

在这里我们要反省、观察一下自己：是不是此法的法器？是不是有缘的众生？今天我们虽然来到这里，在表面上听闻、学修这个法，实际上有没有具备这三个条件？如果没有具备这三个条件，说明相续还没有成熟，因缘还没有具足，你不会得到此法的法益，也不会得到这些功德和利益。

所以，我们一定要仔细观察。若是自己真的还没有成为此法的法器，没有真正成为有缘的众生，应该想尽办法，尽快让自己变成此法的法器，让自己成为与此法有缘的众生。这样我们才能得到法益，才能得到真正的利益和功德。不要怀疑此法，要反省自己，观察自己。

甲二（论义）分三：一、出离心；二、菩提心；三、无二慧见。

乙一分三：一、需发出离心之理；二、能生出离心之方便法；三、生出离心之量。

丙一、需发出离心之理：

无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

“无有清净出离心”。若是在自己的相续中没有建立真正的、清净的出离心，没有真实无伪的出离心，无法逃脱三界。

“求有海乐无寂法”。“寂”是寂灭、灭尽，或者说是断掉。“海乐”是苦海的安乐。也就是属于轮回的，人天、世间的这些福报与安乐，无法灭尽或是断掉对世间的贪欲或者欲求。

“贪执世间束缚众”。若是没有断除对世间的贪恋与执着，就不能解脱。对世间法的贪恋，令我们在轮回中流转，并感受无穷无尽的痛苦。若是没有出离心，则无法断除、灭尽对世间的贪执；若是没有断除对世间法的贪执，则不能解脱束缚、不能解脱痛苦，也不能脱离轮回。所以，我们要想尽办法，首先在自己的相续中建立出离心。

我经常跟大家讲，若是没有出离心的基础，没有出离心的摄持，我们所修的法再高也没有意义，都属于世间法，不会得到任何成就，只能得到人天的一些安乐与福报，无法逃脱轮回、解脱痛苦。所以对于一个修行人，对于一个渴望解脱的人来说，这是一个至关重要的大事。我们首先应该认真学修出离心，先发清净的出离心，然后再进一步学修其他的法。这才是有次第的修行，才能真正得到法益，才能解脱、成佛。这就是要发出离心的理由。

丙二、能生出离心之方便：

人生难得寿无常，修此可断今生执，
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

此处也在讲出离心不是随随便便就能发出来的，也不是你想发就能发出来的。不管是出离心、菩提心，还是证悟空性的智慧，都是通过正确的方法修出来的。

有的人说："我也想发出离心，但是实在发不出来；我也想把这些贪恋都断掉，但实在断不掉。"是啊，如果没有一个正确、善巧的方法，不可能发出出离心，也不可能断掉贪恋。

那什么是正确的方式、方法呢？就是修习人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这共同四外加行。为什么叫共同四外加行呢？因为这是显、密共同的教法，也是大、小乘必修的教法。

当你彻底懂得了人身的价值，懂得了诸法的本性是无常的，尤其懂得了寿命是无常的；然后了解了轮回，知道轮回里只有痛苦没有安乐；最后明白了佛讲的三世因果"前生不修今生苦，今生不修来世苦""善有善报，恶有恶报，不是不报，时候不到"等道理时，才会产生真正的出离心。

宗喀巴大师讲了，只有懂得了人身的价值，懂得了诸法无常、寿命无常的道理，才可以断掉对今生的贪执。懂得了什么叫暇满的人身，以及暇满人身真实的意义，就不会再去贪着、追求这些暂时的利益，也不会再去成办这些暂时的利益。你一定会抓紧时间、全力以赴地学修佛法，依靠暇满的人身让自己在今生彻底了脱生死，了脱所有一切的痛苦。这样，就能断除对今生的贪执。

如果懂得了因果不虚的道理，即使今生受再大的痛苦，也不会觉得痛苦。因为你知道这些都是自作自受——也可以

说是消业、还债的一个机缘。懂得了这些道理以后，就不会觉得苦、觉得累，也不会再贪执世间的这些安乐，或者人天的福报。

佛讲六道轮回如苦海、火坑，充满了痛苦，离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，没有丝毫安乐——你懂得并深信了这个道理以后，就不会再想得到人天、世间的这些安乐，不可能再对这些有贪执，这样才能断除对世间的贪执，才能产生真正的出离心。

现在很多人虽然也学佛修行，但是连最基本的条件、最基础的修法都没有，出离心也没有生起来，就迫不及待地念佛求往生、打坐修禅、念咒修本尊。这都是想一步登天，不可能成就的。因为不明理，修行不按次第，不依教奉行，不如理、不如法，所以虽然学佛修行很多年，但是没有丝毫变化，没有一点的进步，这就是盲修瞎练！

所以，如果真心想解脱、想成佛，首先一定要在自己的相续中建立清净的、稳固的、没有丝毫虚假的出离心。有时候我们也有一点出离心，但都不是真心实意的，不是从骨髓里发出来的出离心。这样不管用，没有太大的意义，所以心态没有太大的转变，命运没有太多的改变。

真心渴望解脱的人，首先一定要好好修出离心，一定要修出清净的出离心，然后再进一步地学修。这样基础才扎实、稳固，这样才能够达到我们最终的目的。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三主要道论》讲记三

今天继续给大家简单地讲一下《三主要道论》，这是宗喀巴大师所造的一个论典。这个论典虽然词句很少，很短；但它的内容非常深奥，也可以说包含了所有经典的精华。“三主要道”是我们在修行的过程中必须要过的三个最重要、最根本的关。所以，我们若是真心想解脱、想成佛，首先一定要明白这三个道理，一定要掌握这三个要义，一定要在相续中建立这三个正知正见。

我们为什么要发清净的出离心呢？因为如果没有出离心，就不能超出三界，就无法摆脱轮回之苦。所以，如果真心想解脱，首先就要在自己的相续中建立清净的出离心，然后再进一步学修菩提心与空性智慧。但出离心不是随随便便就能在相续中产生的，而是通过正确的方法修出来的。若想在自己的相续中产生出离心，唯一的方法就是修习四外加行——人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚。只有懂得了佛讲的这些最基本的道理，并对这些道理产生了真正定解的时候，才能产生出离心。

这些道理，我们也明白一些，也会说一些，在表面上也算是很精通。但是我们还是没有真正地体会到，也没有产生真正的定解。在这样的情况下，要在相续中产生出离心也非常困难。因为这些前提、基础的修法修得还不是很扎实，不是很到位。

宗喀巴大师讲，生起出离心唯一的方法就是修习四外加行。只有把四外加行彻底弄明白了，对这些道理有甚深的感受和体会了，才能产生真正的出离心。这是唯一的方便之路，也是唯一的方法。除此之外，不会有更好的渠道，不会有更好的方法。我们学习《三主要道论》最终的目的，就是

为了对这些道理有一个甚深的感悟、体会，将它们印刻在自己的相续中。

我经常强调四外加行，因为若是没有修好四外加行，无法产生出离心。若是没有出离心的基础，不能超出三界，也不能摆脱轮回的痛苦；若是没有出离心的基础和摄持，即使我们所修的法再高，在表面上再精进，也不会有任何成就。

我为什么经常强调这些，为什么这次也是不止一次地、反复地强调这些呢？因为这个问题很突出，也很普遍，尤其是在内地。有很多人尽管也在学佛修行，但是因为都没有真正地学修这些最基础的法，所以始终没有得到修法的利益，导致很多人开始怀疑佛法，开始灰心退步了，其原因就是不明理，没有按次第修法。

所以，大家一定要思维、观察，一定要抓住这个最突出的问题，解决这个最根本、最重要的问题。我们要仔细思维、观察：在自己的相续中有没有产生出离心？自己虽然也在学佛修行，但是有没有按佛理、按次第学修？有没有明白、掌握这些最基本的道理？这很重要。

丙三、生出离心之量：

“之量”就是衡量，即衡量在相续中是否产生出离心。我们都知道首先要修出离心，都知道如果没有出离心的基础与摄持而盲修瞎练的危害，我们也知道修出离心的方法。但是，怎么衡量在自己的相续中是否产生了出离心呢？

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，
日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

宗喀巴大师在这里讲，我们应该从两个方面来衡量：一个是从轮回的角度，对世间法，对世间的安乐、名闻利

养——名誉、声望、财富、地位等人天的福报，对自己的家人、儿女、亲朋好友，有没有贪恋、执着之心？若是没有，可以算是有出离心。另外一个，从佛法的角度，就是有没有真心实意地追求解脱。

“刹那不生羡慕心”。对世间法，对世间的福报，对人天的安乐，没有丝毫的贪恋、羡慕、渴望之心，日日夜夜都在寻求解脱。

“尔时已生出离心”。到这个时候才可以说是在相续中产生了出离心。这两个条件：第一是对世间法、对人天的安乐没有丝毫的贪恋之心；第二是日日夜夜、时时刻刻寻求解脱。这两个条件都具足了，才算有出离心了。这是衡量自己的相续中是否有出离心最标准、最明确的方法。

乙二（菩提心）分二：一、需发菩提心之理由；二、如何发菩提心。

丙一、需发菩提心之理由：

> **倘若于此出离心，未以菩提心摄持，**
> **不成菩提乐因故，智者当发菩提心。**

我们为什么要发菩提心呢？因为虽然在相续中产生了出离心，但是如果没有广大、清净的菩提心的摄持，也不能得到佛果，不能得到圆满的福德和智慧，不能享受这些无漏的功德和安乐。

如果只有出离心而没有菩提心，不管我们再怎么认真、精进地学修，最好的结果也只能取得小乘的成就——获得声闻、缘觉的果位。尽管这也算是解脱，因为已经脱离了轮回、超出了三界，但还不是最究竟的解脱，其功德、福德和智慧，都不是圆满、究竟的，不是了义的，因此也没有太大的意义。所以想要得到最究竟、最了义、最圆满的功德、福

德和智慧，就要发菩提心。

菩提心是大乘一切修法的前提，是大乘和小乘的唯一界限。判断自己是不是大乘修行者，就要看有没有发清净的菩提心。无论你修的是什么法，若是相续中没有产生菩提心，没有菩提心的摄持，那么统统不是大乘佛法，也不是大乘修行者，最终也不会得到圆满的成就及究竟了义的智慧。所以，菩提心非常重要，必须要发菩提心，这就是要发菩提心的理由。

丙二、如何发菩提心：

菩提心也和出离心一样，不是无缘无故就能产生的，也不是随随便便就能发出来的，它也是通过正确的方法修出来的。

那怎么修菩提心呢？唯一的方式与方法就是修四无量心。首先要知母、知恩、报恩。六道中的众生，都曾经无数次地做过我们的父母，他们做我们父母的时候，都抚育过我们，慈爱过我们，对我们恩重如山。但是我们这些父母众生，现在大部分都在地狱里感受着巨大的痛苦，还有的在饿鬼道、旁生道、阿修罗道、天道，或者人道里感受着痛苦。

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩。
辗转投生三有中，不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

“四瀑冲”指的是生、老、病、死四苦。

生苦，每个人都经历过出生。我们不管是在母胎里，还是出生的时候，都要感受很多难忍的痛苦。大家对此应该有所了解，所有的婴儿刚生下来，到这个世界的第一个声音

就是哭声。有谁是笑着出生的？没有，都是哭着、喊着出生的。这说明他在出生的过程中有好多痛苦，要不然他为什么哭、为什么喊呢？

老苦。我们可以看到，老人六根衰退、四大衰弱——眼睛不好用了，耳朵不好使了，手脚也不灵活了，吃再好的东西也吃不出味道，穿再好的衣服也感觉不到舒服，还会生各种病。人老了的时候，没有人来看，没有人来问，也没有人照顾——这些老年人所感受的痛苦也非常难忍。

病苦。先不说大病，只说小病，就算是头疼、牙疼也让人难以忍受；身体再强壮、相貌再美丽也没有用，一旦生病，就会躺在床上，连说话的力气都没有。

死苦。临终的时候四大分离非常痛苦难忍，进入中阴的时候，会出现各种恐怖的现象。真的难以忍受！

不是一般的苦啊！生、老、病、死四苦就如同被猛烈的洪流冲击着一般，很难抵挡，很难逃脱。

此外，来世还要承受各种业报。我们都想得到快乐，都想过幸福的生活，但是因为被业力牵引着，被业报束缚着而得不到自由和自在。

我们做任何事都想成功，但是不一定能达到目的，不一定能实现愿望。我们也想解脱，也想成佛；也想精进，也想认真学修，但是都做不到，就是因为业力的作用。我们宿世的父母同样也在时时刻刻感受着折磨与痛苦，但是他们不明理，不知道事实的真相，被无明的黑暗笼罩着，很难挣脱。

我们这些凡夫，不知道什么是事实真相，把假当成真，把苦当成乐，多愚痴，多颠倒啊！我经常跟大家讲："要放下，但是不能放弃；要随缘，但是不能随便。"可都做不到，因为怕不能实现自己的愿望，怕达不到自己的目的，所以放不下。

怕得不到，怕失去，都牵挂、执着。而事实的真相是放下了才能得到，才不会失去；随缘了才能顺利，才能达到目的，才能实现自己的愿望。佛这样劝请众生，我也这样劝请大家：要随缘不要攀缘。但是很多人都在攀缘！

为什么做不到随缘？就是因为不明理。若是明理了，了知了事实的真相，就没有什么做不到的，自然而然就做到了。

做不到，就是因为无明的黑暗不让我们见到事实的真相。在夜晚的黑暗中，我们找不到前进的正确方向；同样，在轮回中，我们无法找到解脱之路。

我们这些宿世的父母也是处在无明的黑暗中不知去向，被人我执和法我执束缚着，多痛苦、多可怜啊！其实这都是不存在的，但是我们都当成真有、实有了。我们有了这些无明、我执，就会产生各种烦恼与非理作意，然后就会造业。最终就要感受业果，就得不到自在、自由。现在我们知道了，了解了这些事实真相，对父母众生不能见死不救啊！

我们跟他们不一样，因为我们得到了人身，闻到了佛法，而且遇到了上师。有学佛的机缘，有修行的机会。我们可以依靠人身学佛修行，让自己今生解脱，让自己圆满成就。等那时我们有能力、有德行、有福报、有智慧了，就可以拔除他们的痛苦，给予他们安乐。那个时候，才是自觉觉他，自度度他。

有这么好的机缘，我们为什么还不下决心行动、精进学修，还在流转轮回，还在继续造业呢？这不是自欺欺人、害人害己吗？通过这样反复思维，反复观察，最终就能产生真正的菩提心。我们经常说慈悲，都会说慈悲——你慈悲，我慈悲，大家都慈悲。我们经常把“慈悲”两个字挂在嘴上，但是在实际行动上做到了吗？什么叫慈心，什么叫悲心？什

么叫慈无量心，什么叫悲无量心？这个慈悲心怎样才能产生？难啊！

修慈无量心和悲无量心，首先要修舍无量心。什么叫舍无量心呢？舍有两个概念，一个是舍弃对亲朋好友的贪恋，一个是舍弃对怨敌仇人的怨恨——对所有的众生都要保持一个平等的心态。

能不能把所有的众生都当作自己的父母？能不能把所有的众生都当作自己的儿女？能不能平等地对待所有的人？能不能平等地接受所有的事？如果不能，就不能产生真实无伪的慈悲心和菩提心。

宗喀巴大师在《三主要道论》里讲的这些，就是在告诉我们学佛的思维方式、观察方式。通过这种方式来学修，来训练自己的心态，从而发出真实无伪的菩提心。菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心两种，这里主要指的世俗菩提心，就是愿菩提心和行菩提心——为度化一切父母众生要发誓修持成佛，为早日圆成佛道要精进认真闻思修行。看看在自己的相续中有没有这样的愿望？有没有立下这样的誓言？有没有这样的发心？如果不是刻意发的，而是自然而然就有的，这个时候才算是有菩提心。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《三主要道论》讲记四

今天为大家简单地讲一下《三主要道论》。

“三主要道”指的是出离心、菩提心与空性智慧。对于一个真正学佛修行的人来说，这三个是必不可少的，是在我们修行的道路上必须要过的三个关。

前两天我们讲的是出离心和菩提心。若是没有出离心，无论修什么法都属于世间法，无法超出三界。虽然有出离心，但是没有菩提心的摄持，学修再精进，表面上再用功，也不能证得佛果，福德、智慧都不能达到最究竟、最圆满，不会得到任何大乘佛法里讲的成就。所以出离心和菩提心都非常重要。

今天讲空性智慧。若是没有证悟空性的智慧，就不能断除轮回、三有的根——我执（人我执和法我执）。若是想超出三界，摆脱轮回，彻底解脱，首先要证悟空性，有无我的智慧。

我执怎么会是轮回的根呢？因为所有烦恼、非理作意的根本就是我执。首先要看破我，断除我执，才能降伏烦恼、断除烦恼。没有烦恼才能不造业，不造业就没有这些业果，这样轮回自然而然就消失了。所以，想从根本上解决轮回、彻底从六道中解脱，就要破我执，证悟空性，有无我的智慧。

乙三（无二慧见）分四：一、需证无二慧见之理由；二、认识无二慧见之补特伽罗；三、认清其见是否观察已究竟；四、旁述。

丙一、需证无二慧见之理由：

不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
亦不能断三有根，故当勤证缘起法。

如刚才所讲，如果没有证悟空性的智慧，只在世俗谛中修出离心和菩提心，不能从根本上解决轮回，不能彻底了脱生死。因为不能彻底除掉我执，而我执又是轮回的根——有我执就有妄念、分别、执着，就会有烦恼，就会造业，继而流转轮回，继续感受六道轮回的痛苦。所以空性智慧、证悟实相的智慧，是我们首先要掌握的。

“勤证缘起法”。缘起和性空是一个道理，在这里要这样理解：缘起本身就是空性，空性本身就是缘起。在这里没有直接说要修空性，修无我，而说“修缘起法”。为什么这么讲呢？这里也有甚深的含义和密意。这个道理很难理解，很难了知。

为什么证悟空性难，有般若智慧难？原因在于不懂缘起和空性不二的道理。一讲缘起、因果，一讲显相上的这些东西，比如山河大地、万事万物，就认为是实有、真有；一讲空性就觉得什么都没有，都是不存在的。却不明白有和空是不二的，是双运、不分的。有就是缘起，这些缘起法本性是空，空本身是缘起。

《心经》里讲：“色即是空，空即是色；色不异空，空不异色。”在我们的思想境界里，色是有，空是没有。若是有，就不能没有；若是没有，就不能有。在我们的思想和境界里都是分别与执着，所以这些是矛盾的、冲突的；但是从事实真相，站在佛菩萨的境界与角度来解释，这两个是不矛盾、不冲突的。色即是空，空即是色；有即是空，空即是有；有不异空，空不异有。这个道理很难了悟，很难证量。因为这不是世俗谛，而是胜义谛。胜义谛要通过修行最后才

能证得。仅仅通过理论、强记、推理、思维、观察，无法证悟，无法彻底了知。难就难在这里！

我们已经远离了诸法的事实真相，远离了原本的那种状态。诸法的事实真相、真理就是缘起性空，性空妙有！我们觉得佛讲的这些道理很深奥、很复杂，佛给我们示现的这些很神奇，佛、菩萨、上师有神通。但实际上不是这样的，佛讲的这些道理是事实真理，不是什么深奥的、神奇的，没有讲什么不可思议的。诸法的真理确实是这样。

诸法的事实真相从轮回的角度来讲，都是痛苦的；从无常的角度来讲，都在刹那当中变，一刹那也不会停止；从空性的角度来讲，都是虚妄的。仔细思维，确实都是虚妄、空性的。佛还讲因果、轮回、空性、大光明，我们觉得很神秘、很深奥。其实一点也不神秘，也不深奥。因为佛讲的都是实实在在的，都是事实真理。我们已经迷惑得太久了，迷失了原本的状态，远离了这些真理。在佛、菩萨、大成就者的境界里，这些诸法的事实真相是通达的、无碍的、平等的、清净的。

一讲在佛的境界里黄金和牛粪没有区别，是等同的，谁也理解不了，“黄金和牛粪怎么能是等同的呢？黄金是黄金，牛粪是牛粪；黄金是珍宝，牛粪什么也不是，不值钱，不是什么好东西。”这就是分别、执着！

在佛的境界里，诸法的事实真相是平等的。没有好坏，没有善恶，没有高低，没有生死，也没有净与不净。在佛的境界里，手掌和虚空是等同的。孙悟空为什么没有跳出如来佛的手掌心呢？因为如来佛的手掌和虚空是等同的。

密勒日巴钻进牛角的时候，密勒日巴没有变小，牛角也没有变大，但他确实钻进去了。这是为什么呢？因为诸法的真相是无碍的，根本没有那种时间与空间的隔阂，没有空间

与时间的概念。

我们每天都在念《普贤行愿品》："一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。"这都是同一个道理，诸法的真相就是这样，这就是空性，也就是缘起。什么叫缘起性空？什么叫事实真相？什么叫如来密意？就是这样。

没有般若空性智慧，只修出离心、菩提心，也不能超出三界，不能断除轮回、三有的根。所以空性智慧也很重要。对一个真正渴望解脱、想成就佛果的人来说，证悟空性是必不可少的一种修法。

丙二、认识无二慧见之补特伽罗：

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

"谁见轮涅一切法"。不管是轮回的法，还是涅槃的法，从世俗谛的角度，从显相、缘起的角度来讲，有轮回，有因果——因和果连接的关系是事实存在的。

佛当初讲四谛——苦集灭道。苦就是轮回，集就是非理作意这些烦恼。烦恼是轮回的因，轮回是烦恼的果——这是属于轮回的因果。然后是灭和道，灭是寂灭，道是证道、修道，道是到达寂灭真谛的路。道是因，灭是果，这是属于涅槃的因果。

不管是轮回还是涅槃，从世俗谛的角度，从缘起的角度来讲，这些因和果之间的关系都是事实存在的。这个很重要啊！很多人都这样说："修什么？谁在修？都是空的，什么也没有了。谁在念佛？念什么佛？怎么念佛？"这都是偏见、邪见！

如刚才所讲，性空不是什么也没有。性空的"空"、

"没有"，它本身已经超越了我们的思想、言语的范围，不是我们所说的"空"，也不是我们所能了知的"没有"。我们现在所说的"空"，是单空，确实是彻底的"没有"，和"有"是矛盾、冲突的。但是佛所讲的空性的"空"、"没有"，已经超越它的定义，超越了我们的思想和言语的范围。

很多人都误解了。为什么误解了呢？一说空，就觉得是我们所认为的这个"空"；一说没有，就觉得是我们所想到的、理解到的那个"没有"。不可能是什么也没有！这些缘起法、诸法的本性是空的，但缘起的作用是不空的。

有人这样说："我不念佛，因为也没有什么可念的，都空了，什么也没有了，因果也没有了。"我问他："如果没有因果了，你不吃饭会不会饿？如果你不吃饭就饿，吃饭就不饿，这不就是因果吗？"

比如你步行从家里一步步走到这里，这也是因果。你若是不走，没有步行的这个因，也不可能到达目的，这也是因果，也是事实！

"灭除一切所缘境"。刚才是从世俗谛——缘起的角度来讲。现在从胜义谛——空性的角度来讲，诸法都是不存在的，都不是实有、真有。通过智慧去观察诸法的本性时，找不到它的实有，也找不到它的存在，这就是空性。世俗谛和胜义谛，缘起和性空，二者是无二的、双运的。你懂得、证得了这个道理，此时才是"此人踏上佛喜道"。获得现空无二的见解，切身体会到了佛的喜悦，佛的欢喜，才是真正进入了这个道路。

丙三（认清其见是否观察已究竟）分二：一、说未究竟之见量；二、宣说已究竟之见量。

丁一、说未究竟之见量：

何时分别各执著，无欺缘起之显现，
远离所许之空性，尔时未证佛密意。

分别、执着“空就是空，现就是现”。我们现在就是这样，很多人了解空性或者缘起的时候都是偏执。一说空就觉得什么也没有，一说有就觉得实有、真有。始终了悟不到空有无二的道理。

什么叫偏执？一说“空、寂灭”，就认为什么都没有，如兔角和空中的花园一般不存在，灭尽这个缘法；一说缘起，一说有，就认为是实有、真有；从本性、事实真相角度来考虑的时候，也认为是真有实有，这叫偏执，也叫偏见！就是始终没有了悟到“空有无二、现空无二”的道理。

“尔时未证佛密意”。此时还没有真正的了悟空性与缘起，没有了悟佛的真实密意。

丁二、说已究竟之见量：

一旦无有轮翻时，现见无欺之缘起，
断除一切执著相，尔时见解即圆满。

“无有轮翻”是没有分别。对这些现见缘起法——所有的诸法、缘法不着相，没有丝毫的执着。就是了悟到了缘起和性空不二的道理：缘起就是性空，不是实有、真有，这是缘起的作用。这两个不矛盾、不冲突，能圆融，能结合。“尔时见解即圆满”，此时才是真正的圆满。

丙四、旁述：

了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。

“现”就能遣除有边——实有、真有的边，这个道理、密意很深。刚才的单有——单独的有，不是无有边，是一个边。但是在这里讲的“缘起法”与“有”，本身就能遣除有边。什么意思呢？不是单独的有，而是和“空”无二的有，和“空”双运的有，这个有和“空”是一体的。

这个见解很高啊！藏传佛教分好多教派。宗喀巴大师在一生当中造了很多论典，分前期和后期。他在这里讲的中观的见解，和我们宁玛派的见解没有丝毫的差别。所以我非常赞同这个观点，也非常欣赏这种说法。

“以空遣除无有边”。无有边就是无边，无边就是空边，没有边，这是一个单空，一个单独的没有，不是和“有”不二的这个空。这个空是一种分别，不能这样执着，它不是真正的中道，而是另一个边。我们要远离八边，远离四边。这些单空、单有都是边，但是这里讲的空不是单空，它本身就能遣除无有边，就能遣除无边、空边。

这是什么意思？这里讲的空不是单独的空，而是和“有”双运的空。各铲除各的边，这才是如来密意，这才是事实真相、真理，很殊胜。但我们这些凡夫很难理解。

“缘起性空显现理”。缘起性空达到不二的境界的时候；

“不为边执见所夺”。我们已经建立了这些正见，这个时候边执见、邪见力量再强大，也夺不走我们的见地、正见、证量，这就是空性。这里虽然词汇不多，很多地方说的也不是很详细，但是他抓的都是重点、核心，让我们真正能够了知、掌握这些观点后，完全通达、精通中观或这些高深的见解。

这部论典的三个主要内容是出离心、菩提心和证悟空性的智慧，都是从三个角度来讲的。首先，讲理由。我们为什么要修出离心？为什么要修菩提心？为什么要修证悟空性的

智慧？一定会有这三个疑惑，这里先断除这三个疑惑。让我们知道这些确实很重要，必须要掌握。然后讲通过什么方式来修出离心、菩提心、空性智慧。最讲衡量的标准，以此来衡量我们是否精通了，是否证悟了，是否到达了那种境界。

现在很多人都在禅修。我经常和大家讲，没有足够的闻思怎么禅修啊？宗喀巴大师在这里也强调了闻思。为什么呢？这个问题很严重，也很突出、很普遍。不管是在藏地还是在汉地，都存在这个问题。没有足够的闻思，或者刚开始学佛就去修禅定，这就是我们经常讲的想一步登天，这是不可能的。闻思很重要，有足够的闻思才可以禅修。在这里也讲了，自己如果通达了、精通了三主要道，对这些道理有足够的闻思，由闻慧产生思慧，有思慧以后才可以修。这是有次第的！

我经常说的“修法没有次第”，就是指没有闻思，或者没有足够的闻思而去修行——念佛求往生、打坐修禅、念咒修本尊，这样都不会有太大的意义，不会有任何的成就。

在《三主要道论》里还强调了出离心、菩提心、空性智慧，也是有次第的。

没有出离心的基础怎么能发菩提心？没有出离心和菩提心的基础怎么能证悟空性？这个次第如果掌握不好，或者没有按这个次第修行，没有出离心，还贪恋世间，贪图轮回中的世间八法；没有菩提心，还特别自私自利，没有丝毫利益众生之心，一开始就修禅宗、密宗；一开始就念佛、打坐、修禅；一开始就念咒语修本尊，无论修什么都没有用。所以说次第很重要！

甲三、末义：

如是三主要道论，自己如实通达时，

当依静处而精进，速修永久之佛果。

通达了前面所讲的教言以后，应当到寂静处精进修行。但是这个寂静处不是必须要到山上或寺院里。若是自己能把握住，不受外在太多的影响，周围的环境对自己的修行也没有太多的障碍，那么处处都是寂静处。主要是你自己的这颗心；若是自己把握不住，没有那种内心安住的状态，哪里都不是寂静处。

“寂静处”就是不影响修行、不干扰修行的地方。干扰修行、影响修行的因素有外在的，也有内在的。能够远离、脱离这些违缘或者障碍的地方，叫寂静处。

若是在寂静处精进修学《三主要道论》，会快速得到永久、不变的佛果，能获得无漏、恒常的功德、福德与智慧——这就是《三主要道论》的内容解说。

佛子行三十七颂

——陀美仁波切造

南无罗给夏局雅！

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。
利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。
已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。
贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。
离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，
净心于法生定解，居于静处佛子行。
长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
识客终离身客店，舍弃今世佛子行。
交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。
依止正士灭罪业，功德增如上弦月，
殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。
己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？
故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。
佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。
三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。
无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？

是故为度无边众，发菩提心佛子行。
诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。
何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。
我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。
有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，
然我恒怀慈爱心，赞其功德佛子行。
何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。
吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。
与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，
然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。
贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。
美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。
自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。
一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。
一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。
逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。
诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，

是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。
获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。
无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。
于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，
故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。
唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。
当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。
若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。
若未观察自错误，以法形相行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。
以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。
为求利养相互争，失坏闻思修事业，
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。
恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故，
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。
烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。
总之一切威仪中，观心处于何状态，
相续具足正知念，成办他利佛子行。
如是勤修诸善根，为除无边众生苦，
皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。
为利欲修菩萨道，依照经续论典义，

诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。
因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。
而诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。
以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

《佛子行三十七颂》讲记一

今天，在这里给大家简单地开示一下《佛子行三十七颂》。《佛子行三十七颂》是陀美仁波切的著作，陀美仁波切是藏区的一位大成就者，传说他是观世音菩萨的化身。他一生中，在藏区弘法利生的事业非常广大，修行的成就也非常高。藏区的很多大德都说他是真正的菩萨再来，是位真正的大成就者。

他所写的《佛子行三十七颂》，对众生的利益非常大。不仅是在藏区，在其他地方的很多寺院、道场里都有《佛子行三十七颂》的修法，这就说明他写论典时发心非常清净。在藏区，类似这样的论典、开示也有很多，但不是都能这样广大的利益众生。《佛子行三十七颂》利益众生的范围非常广，很多人都是通过学修《佛子行三十七颂》而成就的。

无论是在藏区还是在其他地方，很多修行人都非常重视《佛子行三十七颂》。在喇荣，法王如意宝在世的时候，他老人家特别强调过：每一个喇荣的学生以及与喇荣有缘的信众，都要认真学修《佛子行三十七颂》。在上师法王如意宝的号召下，当时在学院修行的每一个人都学修《佛子行三十七颂》，大部分人每天都会背诵一遍，现在喇荣还是非常重视这部论典。今天我在这里给大家简单地开示一下这部论典，相信《佛子行三十七颂》对大家一定会有很大的帮助和利益，希望大家都要重视这部论典。

无论你以前是否听过、学过这部论典，现在都要认真学修它。这部论典是我们应该经常学修、念诵的，我们应该经常根据这部论典的内容来衡量自己、调整自己、纠正自己。这样我们才能进步，才能取得殊胜的成就。

法王如意宝特别重视学修《佛子行三十七颂》，他自己

也是接过一百多次《佛子行三十七颂》的传承。法师如意宝是文殊菩萨再来，连他老人家都要这样反复学修它，我们作为凡夫就更需要反复学习。所以大家不能轻视这部论典，一定要重视，要把它的含义和内容纳入到自己的相续中，不能只在表面上、理论上学习，要反复理解，而且一定要落实在实际行动上。这个在刚开始的时候会有一些困难，但是坚持下去就好了。

“佛子行”中的佛子就是菩萨，也可以说是大菩萨。菩萨为什么叫佛子呢？本师释迦牟尼佛有身子、语子、心子。菩萨是佛的心子。因为只有菩萨才能了悟佛的密意，才能真正达到佛的那种境界；其他声闻、缘觉是佛的语子，他们只能通过佛的教言，最后才能得到声闻和缘觉的果位。《佛子行三十七颂》里讲的主要就是佛的心子——菩萨所领悟的道理，这不是一般人能做到、能了解的。所以大家一定要精进努力地认真学修。

全论分三：一、初义；二、论义；三、末义。

甲一（初义）分二：一、顶礼；二、立誓。

乙一（顶礼）分二：一、总顶礼；二、分别顶礼。

丙一、总顶礼：

南无罗给夏局雅！

“南无罗给夏局雅”是梵文，“南无”翻译过来是顶礼的意思。“罗给夏局雅”是世间自在王，就是观世音菩萨。这句话的意思就是“顶礼观世音菩萨！”

作者为什么首先要顶礼观世音菩萨呢？因为观音菩萨是他的本尊，他首先要顶礼本尊。他有很多著作，里面大部分都是先顶礼观音菩萨，在这里也是如此。

丙二、分别顶礼（与观世音菩萨无别的上师）：

虽见诸法无来去，然唯精勤利众者，
胜师怙主观音前，三门恒时敬顶礼。

“虽见诸法无来去”。诸法的事实真相就是不生不灭、不常不断、不一不异、不来不去——远离了八边戏论的实相本性。他虽然已经证悟了属于轮回和涅槃的所有缘法的本性，达到了不生不灭的境界，但他不像罗汉那样停留在寂灭的境界当中，而是以悲心与智慧饶益众生。

若是只有智慧、没有悲心，就不能利益众生；若是只有悲心、没有智慧，也不能救度众生。因为无法遣除众生心灵上的无明黑暗，所以智悲是双运的。他的上师所领悟的、证悟的，也是智悲无二的境界。

“胜师怙主观音前”。上师和观世音菩萨无二无别。平时我们祈祷上师的时候，上师是和本尊无二的；祈祷本尊的时候，本尊是和上师无二的——我们在很多修法当中都是这样观想的。比如修金刚萨埵除障法的时候，在显现上、形象上为金刚萨埵佛，但本体是自己的上师。修皈依、发心的时候，所观想的对境本体是上师，形象为莲花生大士。任何时候上师和本尊都是无二的，本尊和上师也是无二的。

在这里，陀美仁波切也是在上师和本尊无二无别的境界当中做的顶礼。平时我们祈祷的时候也应当是这样，不能有分别心。诸佛菩萨是一体的，诸法是一体的，没有两个，是一个：一尊等于一切，一切等于一尊。我们一定要这样去祈祷、去相应，才能达到圆满。这样祈祷才是最殊胜的。

“三门恒时敬顶礼”。这里讲的是恒时，就是每时每刻都在祈祷，都在顶礼。这样才能和上师、本尊相应，才能时刻得到上师和本尊的加持。这里强调的是恒时，不是偶尔。

现在有的人，快乐的时候能想起上师三宝，有困难坎坷时就彻底忘了，提不起这个念，不知道去祈祷上师三宝；还有的人，有事、有违缘和障碍的时候，就能想起上师三宝，平时顺心如意或是心情愉快的时候，根本想不起上师三宝，更想不起上师三宝的功德和恩德，这都是不如法的。

“恒时”，就是无论心情好的时候还是心情坏的时候；是顺利的时候还是有障碍的时候，都要祈祷、恭敬顶礼上师三宝，忆念上师三宝的功德。

顶礼可以分为身、口、意的顶礼。其中意的顶礼是最主要的，我们随时都可以做。什么是意的顶礼呢？就是忆念上师三宝的功德。我们首先要了解什么是上师，什么是三宝，然后再去忆念他们的功德，这样才能产生真实无伪的信心，最后才能得到殊胜的加持。这就是“三门恒时敬顶礼”。

顶礼、供养、皈依和本尊无二无别的上师。上师和本尊很重要——上师是一切加持的来源，本尊是一切成就的根本，这两个时刻都不能忘记。要知道上师和本尊在形象上有区别，但事实上没有区别，都是一体的。自己的上师就是佛菩萨的化现，尤其是自己的本尊的化现和游舞。所以，上师来摄受你，给你传法，给你灌顶，给你窍诀，其实就是你的本尊来摄受你的一种方法。大家一定要明白、深信这个道理，时时处处都要祈祷、忆念上师和本尊的功德，要恭敬、顶礼上师和本尊，这个很重要。

作者为什么首先做顶礼呢？其中有很多意义。第一，可以得到上师和本尊的加持，能顺利地完成当时的任务。第二，忆念上师三宝的功德，能积累很多福德资粮和智慧资粮。作者在造此论典之前顶礼上师与本尊，说明他是个真正的修行者、成就者，我们这些后学人依此便能了解到他是一位很好的导师、善知识。

乙二、立誓：

利乐之源诸佛陀，修持正法而成就，
亦依了知其行故，于此宣说佛子行。

这就是立下誓言。这些大成就者、大论师、大译师是不会轻易立下誓言的。不像我们，今天发这个心，明天发那个心，最后都坚持不了、完成不了。这是我们凡夫的习性，不但没有功德，反而还会有一些罪过。轻易立下誓言，轻易发誓、发愿容易造业。所以，以后发誓之前自己一定要想好，立下誓言以后，纵然有再大的困难也不能退缩、反悔，纵遇命难也不能失毁自己的誓言。坚守誓言才是真正大成就者的行为，我们应该向这些大成就者——真正的导师、善知识学习，因为他们立下誓言以后，一定会完成这个任务，所以他们著书造论之前首先要立下誓言。

“利乐之源诸佛陀”。一切利益和快乐的源泉是什么呢？就是佛果，就是佛。当我们修成佛果，达到佛的境界的时候，才会得到真正的利益，才有真正的快乐。之前我们所得到的快乐并不是真正的快乐，得到的利益也并不是真正的利益，因为这些都是有漏的、无常的，本身就是痛苦。

我们现在是凡夫，愚痴颠倒，把苦当成乐，把假当成真。我们所感觉到的、所认为的快乐并不是真正的快乐，它的本性是一种痛苦——属于行苦，也是变苦，都会变，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围。所以这些都不是真正的快乐，也不是真正的利益。

真正的快乐、利益只有佛才能给予我们。当我们修到佛果的时候才能享受得到，感觉得到，才能获得。所以希望大家不要愚痴、颠倒，不要再执着于这些。这都是暂时的、有漏的、无常的，都属于世间的，本性就是痛苦。所以我们不

能贪着于这些，也不能执着于这些，一定要统统地放下。

佛讲轮回到处都有痛苦，就像火坑、苦海，没有一处安乐！佛讲无常，所有属于世间的缘法都是无常的，都在刹那当中变，没有任何一个是可靠的、恒常的。我们不能再被迷惑，不要再愚昧、颠倒了，一定要清醒，不要在意、贪着属于世间的名闻利养等利益。

一切快乐和利益的来源是佛果。我们修成佛的那一天，才能得到真正的利益与快乐。但佛果不是无缘无故就能证得的，想成佛就要修持正法，修行要有修行的方法。现在许多人虽然在学佛修行，但是没有一个完整、正确的修持方法，都在盲修瞎练，所以没有太大的变化，没有进步和成就。

《佛子行三十七颂》就是修持佛法最殊胜的窍诀。一切快乐和利益的来源是佛果，要达到佛果就要修持正法，要修持正法就要学修《佛子行三十七颂》。它可以让我们趋入佛道，最后得到佛果。陀美仁波切认为渴望解脱的众生都需要这些方法，所以他就立下誓言，发誓发愿为大家写这部论典。以上都属于初义部分。

甲二（论义）分二：一、入前行法之方式；二、正行宣说三士道。

乙一（入前行法之方式）分七：一、当使难得之暇满人身具义；二、抛弃三毒根源之故乡；三、依止功德源泉之静处；四、忆念无常而放下今世；五、远离违缘之恶友；六、依止顺缘之善知识；七、佛教入门之皈依。

丙一、当使难得之暇满人身具义：

已获暇满大舟时，为自他渡轮回海，
日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行。

这里主要强调的是要珍惜人身。人身很难得到，尤其是暇满的人身非常难得。佛在经中讲过，从因的角度、从比喻的角度、从数目的角度来看，人身确实难得，暇满的人身更是难得。远离八种无闲暇处、具足十种圆满的人身叫暇满的人身，这样的人身才有学佛修行的殊胜机缘。若是没有暇满的人身，就不能学修正法，就无法脱离轮回，逃脱三界。所以，暇满的人身就像一条船，在轮回的苦海中，依靠这条船，才能脱离轮回苦海，到达解脱的彼岸。所以一定要珍惜暇满的人身，不能错过这个难得的机会，一旦失去了这个人身，就再也得不到了。为什么这样讲呢？我们接着往下看。

从因的角度来思维，想投身为人、得到人身的条件之一就是要断恶行善——断十种恶业，行十种善业，还要上供下施，做广大的布施。大家仔细观察一下自己，是否能够做到这些？

断十种恶业：身三业、口四业、意三业。

身三业：杀生、偷盗、邪淫。

口四业：妄语、绮语、离间语、恶语。

口四恶业比身三恶业容易犯。我们一定要仔细观察：平时有没有说假话？有没有说离间语？有没有恶口骂人？有没有说让人伤心、让人生气、让人烦恼的话？这都属于恶语啊！绮语就是说一些没有用的话，我们经常说那些家常话，说没有意义的闲话，都属于绮语。这都是堕入恶趣、下地狱的因缘。不是小事，是大事；不是小问题，是大问题啊！

还有意三业：贪心、害心、邪见。

想占有别人拥有的财物、受用、好的机缘等等，这都属于贪；有伤害众生的心，不管是人还是蚊子、苍蝇、蚂蚁等小含生，都属于害心；不相信因果，不相信轮回，这就是邪见。许多人都不觉得自己有这种邪见吧？如果真深信因果，

还会造业吗？如果相信轮回，还会这样吗？我们只是在表面上信，只是在理论上明白一些，实际上还是不明白，还是没有深信；还是不相信佛讲的轮回，不相信因果，不相信佛讲的事实真相。佛讲："凡所有相，皆是虚妄。"都是虚假的、如幻如梦的。我们到现在还没有相信，这都属于邪见！

再看看自己有没有行十种善业？——不杀生，反而爱护众生的生命；不偷盗，还做布施，修舍心；不邪淫，还受戒、持戒；不妄语，还说谛实语、真话；不绮语，还念佛、诵经、持咒；不恶语，还说悦耳语；不说离间语，不两舌，还化解怨恨；不生贪心，还修舍心；不起害心，还修饶益心；不生邪见，还保持正见。这些都做到了吗？若是没有做到行十种善、断十种恶，来世无法得到人身。如果连人身都得不到，就不要说别的了。这是得人身的因和缘，还要有广大的布施，上供下施。这是从因缘的角度来思维的。

佛在经中打过很多比喻，我们还要从这个角度来思维。比如，往光滑的墙面上撒一把豆，墙上会不会停留一两颗豆子？基本上是不可能的。同样，在流转轮回的过程中，我们再也不可能得到人身了；还有数量的比喻：地狱众生犹如整个大地的尘土，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如漫天飞舞的暴雪，阿修罗犹如酒糟，人和天人犹如指甲上的微尘。指甲上能有多少微尘？等于没有一样。这样一对比，人和天人太少了，可以说是基本没有。如意宝为什么这么珍贵？黄金为什么这么少？就是因为难得。若是不难得，不可能珍贵；若是不少，不可能那么难得。在六道轮回中，人和天人为什么这么少呢？因为难得，几乎得不到。

我们今生今世得到这样暇满的人身，是生生世世修来的福报。我们不能不珍惜，不能错过这个机会，不能拿这个人身来成办世间的利益，不能只吃喝玩乐浪费这个人身。一定

要把它好好地利用起来，把它用在该用的地方。

吃喝玩乐不是人和动物的区别，连蚂蚁、苍蝇也会这些。动物有它们自己的世界和生活方式，它们也会吃喝玩乐。如果我们只用这个人身吃喝玩乐，只是去成办这些暂时的世间利益，我们就和狗、猫、蚂蚁、苍蝇等动物没有区别了。

人身真正的价值是什么呢？就是通过学佛修行，让自己了脱生死、摆脱轮回、超出三界；然后去成办众生的利益，让众生解脱。这才是人身真正的价值，这样才是把人身用在该用的地方。能够学佛修行，让自己今生解脱、成就佛果——这才是真正的珍惜人身，才是真正的佛子行！你想做佛子、菩萨，想解脱、成佛，必须要做到珍惜人身，勇猛精进地认真学修佛法，闻思修行。

“日日夜夜不懈怠，闻思修持佛子行”。日日夜夜不懈怠，珍惜每分每秒、每时每刻。这样说，并不是让你经常呆在佛堂、呆在庙里，也不是让你只诵一部经或者只持一两种咒语，而是要随时观察自心，随时调整心态，让自己所有的行为、念头都变成修行——行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法；不浪费每分每秒，不错过每分每秒。若是内心清净，发心正确，这样才是修行。若是没有这样善巧的修持方法，没有这样的发心和动机，无法做到时时刻刻、日日夜夜不懈怠而精进勇猛地学修佛法。大家一定要了知这些。

我们都是人，需要吃饭、休息，尤其是在家居士，有家、有孩子，要上班、工作。不能为了修行而舍弃自己的责任和义务！所以我们要发心——时时刻刻、日日夜夜发心。不管是吃饭还是睡觉的时候；不管是行走还是休息的时候，都要发心，要忆念上师三宝的功德，要发心成办利益众生的

事业，发心为众生修持成佛，发心为成佛认真学修佛法。

若不是这样学修，心里肯定会有很多的矛盾与冲突。我经常跟大家讲，佛法是圆融的、方便的，佛法是通达的、无碍的。心里有障碍、有矛盾、有冲突，都是因为自己的智慧不够、修行不够。佛法不离世间，修行不离世间。在生活、工作中，也可以学、可以修。这些非常重要！我们就要这样去理解，这样去学修，这才是真正的佛子行。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满、扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记二

若是想证得佛果，就要认真学修《佛子行三十七颂》，依此内容、含义来衡量、纠正自己的相续。

上一讲讲了珍惜人身就是佛子行，我们要珍惜人身，尤其是要珍惜暇满的人身，因为暇满的人身才是解脱的机会，成就的机缘，所以不能白白浪费，不能错过。如理如法地学修正法，这样才能了脱生死、超出三界，这才是人身真正的价值，也是真正的珍惜人身。

丙二、抛弃三毒根源之故乡：

贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，
遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。

真正要闻思修行，最好是远离故乡到一个寂静的地方。为什么呢？因为故乡是一切贪嗔痴的来源。在故乡，在自己的家里，很容易产生贪嗔痴三毒等烦恼。有时候会对亲朋好友生起贪念；有时候会对怨敌仇人生起嗔恨，不知不觉就抛弃了取舍因果的正念。所以，若是真心想学佛修行，应该先远离故乡，远离容易让心散乱的地方。但是如果要彻底这样做，也有一定的困难，所以，我们现在唯一要做的，就是依靠正知正念来把握自己的心态，调整自己的心态，不生起这些烦恼，这个很重要。

要彻底离开这些对境，肯定有一些困难，但是我们可以把握自己的心。这颗心是根，若是掌握了这颗心，就等于掌握了一切。不让它随境转，不让它随境动，这样就相当于远离故乡、远离红尘了。尤其是在家居士，若是不上班、不工作，离开家、远离家人去修行是不现实的，也不是真正的修

行。

我们不能逃避现实，不能因为修行就不去工作，不去生活；应该在修行中生活，在修行中工作；在生活中修行，在工作中修行。把修行和生活、工作结合起来，这样不会让心散乱，也不会对亲朋好友、家人、儿女生起如滚滚沸水般的贪心；也不会对怨敌、仇人生起如熊熊烈火般的嗔恨心；不会抛弃取舍因果的正念；也不会被愚痴、黑暗所蒙蔽。所以我们一定要把握好这颗心，用正知正念来调伏这颗心。

我经常跟大家讲：时时刻刻观察这颗心，调整这颗心。心善一切善，心恶一切恶。善恶不在表面上，不在形式上。无论你所做的是善还是恶，主要看发心动机。如果发心动机是善，你所做的一切都是善；如果发心动机是恶，你所做的一切都是恶。所以说善恶的标准在心里。在这里我们也是要明白，主要是证悟这颗心，别让它轻易生起贪嗔痴等烦恼，不要轻易随境转、为境动。

若是有机缘和条件，就应该到寂静处——寺院出家修行。这既是为自己，也是为众生。出家修行将来不仅自己能解脱，而且还能帮助别人，让别人也解脱，利己利他。这样成就更容易、更快一些。尤其是对一个初学者来说，刚开始学佛修行的时候，应该远离繁华、喧闹的城市，远离自己的故乡；不能经常想家人，应该在寂静处、在寺院，好好发心，出家学修。

主要是看自己有没有这个福报和机缘。若是没有也不能勉强，否则也是舍弃家人，舍弃众生。自己自私地到庙里学修，也不一定是善事、好事，也不一定是修行。所以，大家一定要随缘。

我经常跟大家讲：各有各的缘分，各有各的机缘。你成家生孩子，是一种机缘；我出家修行，也是一种机缘。各

结各的缘，各了各的缘，这也是一种修行。有的人特别执着到寂静处出家，这不是随缘，而是一种攀缘，是一种罪过，不会得到真正的解脱。一定要随缘，要根据自己的因缘进行——不能勉强，也不能强迫。

有的人说：只有到寂静处去出家修行，否则不能解脱，不能成就。这也是一种错误的观念！事实并非如此。我们学佛就是为了了缘、了债、了生死，无论有什么样的缘都要了；无论欠什么样的债都要还。能够了缘、了债，最后才能了生死。这个也很重要，大家一定牢记在心里，不要太勉强。

丙三、依止功德源泉之静处：

离恶境故惑渐轻，无散乱故善自增，
净心于法生定解，居于静处佛子行。

三毒的根源就是贪恋、执着故乡。在这里讲的主要是要到寂静处修行，第二个偈颂是从反面讲，第三个偈颂是从正面讲，这两个在意义上没有太大的区别。正面强调的是到寂静处修行，就远离了生恶的对境，烦恼自然就会减轻，甚至会断除。因为心没有太多的散乱，善根自然就会增长，心自然就能够清净。“于法生定解”，容易对法生起一种定解。“居于静处佛子行”，居住于寂静处以后坚持学修，这就是佛子行。

以前也跟大家讲过，我们讲的寂静处不一定是必须要到山洞里或是到寺院里，凡是对修行有利、有益、有意义、有帮助的环境，都是真正的寂静处——不管是自己的家还是其他的道场都是一样！

寂静处有外在的寂静处，也有内在的寂静处。外在的

寂静处包括清净的道场、坛城，清净的山洞、寺院，也包括自己的家，以及其他适合禅修的地方。还有内在的寂静处，就是心能够安住、不散乱，容易进入禅定的状态，这才是内在的寂静处。“禅”就是心专注于一个目标或者是一种正见上，“定”就是不散乱。能够把自己的心安住于本来具有的觉性当中，这才是真正的最究竟、最了义的禅定，也是最究竟、最了义的寂静处。

外在的寂静处很重要，但主要是内在的寂静处。刚开始的时候，一定要靠外在的寂静处，最后才能达到内在的寂静处。所以，对我们这些初学者、刚学佛的人来说，外在的寂静处非常重要。

外在的寂静处并不一定是在山洞或者寺院里，我们可以让自己的家、自己的小屋也变成寂静处。这个怎么理解呢？我们搞好家庭内部的关系，与家人和睦相处，这样家人不会给你制造违缘，甚至还会帮助你、支持你，你在家里也可以认真学修，也可以解脱成佛，这样说来自己的家也算是寂静处，但是这个要靠你自己。

有的人家里人支持他修行，而有的人家里人不支持。这是什么原因？没有别的，主要是自己没有处理好，自己没有如理修法，让家人生了烦恼。如果给家人造成了伤害，他们肯定会反对，会给你制造违缘和障碍。这样你的家就不是寂静处，也不是修行的地方了，就应该出离,但并不是让你离开家，或者去离婚，或者舍弃家人，而是让你处理好与家人的关系。

问题出在自己身上，所以要从自身做起，功夫下在自己身上。改变自己，才能改变环境、改变别人。这样坚持做下去，家人也会逐渐理解你，甚至会支持你。有办法的，大家一定要这样做。你们作为居士，作为在家修行人，要远离自

己的故乡、远离自己的家庭不太可能，但是我们可以把自己的家变成寂静处，变成道场，变成坛城。

什么叫道场？有道的地方就是道场。在家里能够认真、如理如法地学法修行，没有任何障碍和违缘，具足了很多修行的条件，甚至还会得到家人的帮助，你的相续中有道了，那么你的家也属于道场。

什么叫坛城呢？坛城就是佛国，就是诸佛菩萨所在的地方。若是自己有信心、有智慧，你自己的家也是净土，也是佛国，有不计其数的佛、上师、本尊与菩萨，自己的家也是圆满的坛城。要这样去学，去认识，去转变。不离开自己的家，不离开自己的小屋也可以了脱生死，也可以解脱、成佛，这样对你们来说更方便一些。主要是靠你自己的修行和定力。

很多人认为寂静处是在山洞、寺院，或者人迹罕至的地方。这个概念不是很正确。是不是寂静处主要看是否具足修行的条件，对修行有没有障碍、违缘。若是你到寺院、山洞、人迹罕至的地方学修，可是没有正知正见，把握不住自己的心，心经常散乱，或是生起一些非理作意，那这些地方也不是寂静处。主要是看自己的心态，看自己的定力，这也是很重要的。

丙四、忆念无常而放下今生：

> 长伴亲友各分离，勤积之财留后世，
> 识客终离身客店，舍弃今世佛子行。

此处要把握两个方面：

一、念无常；二、放下今生。

“长伴亲友各分离”。有聚就有散。现在我们在家里

是夫妻、父母、孩子相聚；在道场是师徒相聚；在寺院是僧众相聚，但这都是无常的。有相聚就有离散，没有恒常不变的，都会变。夫妻、父母、子女、亲朋、好友，包括其他师徒、道友，是因为一些因缘暂时相聚了，但最终还是要离散，没有恒常不变的。因此大家不要留恋，也不要执着，一定要放下。

“勤积之财留后世”。我们所积累的财富也是无常的，最后都要留在世间，一分钱也带不走。所以对财富、金钱也不能有太多的贪恋，不能贪图于这些。

“识客终离身客店”。我们的身体像个客店，神识像个游客，他们两个只是暂时的相聚，最后神识要离开肉身。到临终的时候，连自己的身体都带不走，何况那些眷属、财富等别的东西。所以对今生、对这个世间没有什么可留恋的，这些都是不净的、痛苦的、无常的。大家一定要明白、深信这个道理，然后才能超出轮回，才能摆脱痛苦。

若是你开悟、证悟了，达到牛粪和黄金、手掌和虚空等同的境界时，有再多的财产也不会影响、障碍你的解脱。若是没有达到这种境界和层次，就不能积聚太多的财富，否则会变成你的障碍，临终的时候肯定放不下，一定会留恋的。自己没有用，也舍不得给别人，到时候一定会产生贪念。这样，你根本解脱不了，会转生为一些小饿鬼或小旁生去守护自己原来的财物。所以大家一定不要太执着于钱财，不要太贪着于这些财物。

“舍弃今世佛子行”。舍弃今世的什么呢？舍弃今世并不是不让你生活、工作。这里所说的舍弃，指的是放下——放下对今生的贪恋或者执着，要看破今生。

什么叫做看破呢？怎样才能看破呢？佛讲六道轮回只有痛苦，没有安乐，就像火坑、苦海。从这个角度来看，我们

的今生也是火坑、苦海。

从无常的角度来讲，佛在经中强调：诸法的本性是无常的，诸法不离无常，所有的缘法都在刹那当中生灭，不会停留一刹那。所以没有什么可靠的，也没有什么可贪恋的。

从空性的角度来看，诸法都是虚假的，没有事实存在的东西。因此更是没有什么留恋的，没有什么可靠的。所以我们要看破、放下，不能去执着、贪恋，尤其是不能贪图今世。

对今生的贪恋有什么放不下的？家人、父母、儿女、亲朋好友，包括自己的财富、金钱，还有自己的身体，都是无常的，最后都要分离，都要舍弃。所以说，大家一定要明白这个道理，对今生不能有太多的贪恋，这些就是佛子行。佛子行就是佛子、菩萨应该要做的。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记三

丙五、远离违缘之恶友：

交往恶人增三毒，失坏闻思修事业。
令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。

此处讲平时在修行的过程中，远离恶友、远离恶知识就是佛子行。为什么要远离恶友呢？因为交往恶友，会增长三毒，会失坏闻思修行，会让人变得没有慈悲心，这些对于修行人来说非常可怕。和恶友交往共处会逐渐增长贪嗔痴三毒，经常生贪心、嗔恨心，或者增长愚痴。所以，要尽量远离，不接触、不交往恶友——不信佛，甚至对佛法有邪见的人。

这样做算不算舍弃众生呢？这不算舍弃众生。若是自己有度化他们的能力，可以交往，也可以接触。若是自己没有这个能力，或者没有这个机缘，我们还是要尽量远离这样的人。因为我们还是凡夫，心态、相续都容易变。经常和这样的人交往共处，自己也许会慢慢被他们转变了，闻思等功德也许会慢慢地失坏。

如果明明知道他是恶友、恶知识，但是实在没有条件、机缘离开他，就要把握好自己的心态，以正知正念来约束、保护自己的相续，这样对方有再大的魔力也不会染污你的相续。这个很重要！

现在，尤其是汉众弟子，很少有清净的修行场所或殊胜的机缘。那么就要时时祈祷上师三宝，随时观察自己的相续，调整自己的心态，不要为境所转，不要为他人所转。如果能够掌握自己的心态、把握自己的相续，也不会受这些影

响。这是我们要做的！

现在这个年代，尤其是内地很多地方，大部分人都不相信佛法，甚至对佛法有很多邪思邪见。在这样的环境下，在这样的人群里，我们应该怎样学佛修行呢？若是自己有机缘，要尽快离开这个环境，离开这样的人群。若是实在没有这样的机缘，实在无法离开，就要把握好自己。

内地和我们这边不一样，很少有真正学佛的人。同一个家庭里，也不是夫妻两个都信佛，也不是父母和子女都信佛，互相之间有一定的干扰和障碍。如果有机缘，要远离这样的环境、远离这样的恶缘。若是实在无法远离，实在没有这个条件，就要好好调整自己。

首先转变自己，这样才能慢慢转变别人。拿佛法来衡量、纠正、改变自己。自己改变了，周围的人自然而然就会改变；自己转变了，环境自然而然就会转变。这是最殊胜的方法，也是我们唯一要做的。

一定要把家庭内部的关系处理好。我经常跟大家讲，做家务、照顾家人也是一种修行。若是你能够无私地、没有要求、不求回报地去做，这也是一种最殊胜的修法！人心是肉不是铁，你做到位了，他们一定会感动，自然而然就会支持你、帮助你。原来是个恶劣的环境，是恶友；但是也会变成助缘，变成善友，这是靠自己的力量与上师三宝的力量转变的。

在家里，一定要尊重和照顾家人，不能为了修行不管他们，一定要发清净心、发慈悲心、发菩提心。我们现在要发大心、发大愿，但是首先要从自身做起，先把家庭搞好，把家人度好，然后再慢慢扩大范围。连自己的家庭都没有搞好，连自己的家人都没有度好，还说要度化众生、利益众生，这统统都是口头上的空话，都不是真实的，也不会有太

大的意义。从家人、从身边的人做起，这样你不用远离家庭、远离家人，慢慢也能成就。他们不但无法影响你，你还能把他们转变了，这也是最最殊胜的佛子行。我们现在主要做的就是这些。

远离恶友是很重要的。和这些人经常交往，自己的相续中本来很微小的慈悲心，也会变得更微小甚至没有了。所以对一个修行者来说，恶友、恶知识是非常可怕的，大家一定要注意！

现在是末法时期，魔化现的上师、善知识也特别多。尤其是在内地，有很多假活佛、假上师，这些都属于恶知识，不能和这些人轻易接触。若是接受他们的灌顶、加持，或者一些法物，将来要和他一起下金刚地狱，这是很严重的问题。

现在我们也不好说谁是真正的善知识或恶知识，但我们可以慢慢考察，仔细观察。没有观清楚之前，不要轻易说坏话，也不要轻易赞叹，更不要轻易亲近或接触，这是我们要把握的。我们的历代传承上师们是这样教导我们的，他们也是这样做的。

所以大家一定不要东跑西颠，不了解的人不要轻易去接触，这是很重要的事情。任何时候都应该有自己的主见，不应该跟着别人跑，不应该跟着别人去做一些无意义、无聊的事情。有时候看起来是件小事，实际上是与今生的解脱有关的大事，不是儿戏。否则可能会毁坏自己今生解脱的机缘，毁坏自己微不足道的慧根，将来很难再有这样解脱的机会了。

如果依止了魔化现的法师，将来死了以后，也要转生为恶魔，跟着他们去伤害众生，这样就出苦无期了，在三恶趣中不会有解脱的时候。所以大家一定要注意这些，不要轻易

这样做。我们的传承上师之一华智仁波切讲过，“不赞不谤陌生师”，就是这个意思。

丙六、依止顺缘善知识：

> 依止正士灭罪业，功德增如上弦月，
> 殊胜上师较自身，更为珍爱佛子行。

善知识和善友对我们来说非常重要、非常珍贵，大家一定要珍惜他们！特别是在末法时期，真正的善知识可以说是凤毛麟角，特别难遇。对一个修行人及渴望解脱的人来说，这才是真正的如意宝。

依止善知识、善友有什么好处呢？自己的功德、福德、善根、智慧日日夜夜都会增长，不用漫长的时间就可以从轮回中解脱，能够非常快速地到达究竟的彼岸。

以前阿难曾经请问佛陀说：“我才知道，在修行的过程中，大部分的成就都来自于善知识和善友。”佛陀说：“不是大部分，而是全部的成就都来自于善知识和善友。”所以，我们的修行完全要靠善知识和善友，若是没有他们，我们无法解脱，无法成就。这个非常之重要！

依止善知识，要先观察再依止，然后学修他的意行。观察上师是第一阶段，首先要看他对自己的修行有没有帮助？他所做的事情，不管是给你灌顶、窍诀，还是给你传讲佛法，与你的解脱有没有直接的关系？现在有的人不观察上师就跟着瞎跑，跟着做一些不合理的、无聊的事情，这样不但没有功德，反而还会有很大的罪过！很可惜，也很可怕！

我们依止上师、善知识的目的就是想学佛修行，想解脱、成佛，所以观察这些非常重要！有的人真的很盲目，虽然自己发的是好心，但是也会有一些恶果。

依止的时候要一心一意，不能三心二意，否则耽误自己的修行和成就！不如理如法地依止，对上师、善知识来说没有什么损失，也没有任何伤害；但是对自己有损失、有伤害，对自己的修行、成就造成障碍，增加了难度。

依止以后，我们要修习上师的意行，就是身口意要和上师相应，把上师、善知识的功德、福德、智慧纳入自己的相续中，把自己的相续也变成上师、善知识那样的相续，这才是依止的最终目的，这个很重要！

善友也非常重要。我们现在有很多道场，有很多道友。但是有的人上不了网，有的人到不了当地的道场，这样的情况下容易改变信心、退失道心，不会有太大的进步，也不会有太大的成就，所以大家尽量到道场去。如果每天去道场有一定的困难，那就一周或者半个月去一次，与大家一起交流。交流的时候不能说闲话，不能说自己家里的琐事。现在很多时候是这样，大家聚在一起不谈佛法，也不谈修行的感受，只谈一些闲话——社会上的话题或者家长里短等无聊、没有意义的话，这都属于绮语。

道场是修行的地方，应该宣扬佛法，应该保持清净，不应该染污它。否则去道场不仅没有功德，反而还有一些罪过。道友互相之间一定要谈佛法，交流修行的感受，这样对自己的修行也有一定的帮助。如果有时间、有条件，也可以在家里上网。我们有几个网络讲堂，经常有共修。最好到房间和大家一起共修，然后和大家交流。若是家里没有这个条件，当地也有坛城、道场，就到当地的坛城或道场，和道友们一起交流，这样对自己的修行有很大的帮助。这些非常非常重要！

但是有的人不这样认为，觉得还是自己在家里修比较好，接触的人越多事就越多，对修行有一定的障碍。其实有

利就有弊，共修肯定有一些负面的影响，但是对自己的修行帮助也非常大啊！在道场跟道友接触的时候可以注意一下，无意义的话不要说，不要和别人计较，应该包容一点，这样就没有什么事，这个也很重要。

有的人的性格就是不愿意去人多的场合，这样也不太好。我希望大家经常交流，尤其是在密宗里，道友之间、金刚兄弟之间，一定要搞好关系。若是有矛盾和冲突不化解，属于犯根本戒，将来要下金刚地狱，要感受金刚地狱的痛苦。这个非常可怕！

所以大家一定要注意搞好关系，不说是非，不轻易评价别人，不轻易说别人的好坏，因为没有必要。以前跟你们讲过：我们没有登地之前根本没有资格说别人，没有资格说是非或者说真假。你怎么能分清是非、分辨真假呢？我们连自己都没有弄明白，还说别人，这都是不合理的！所以一定要注意，不要这样。

有的人爱说闲话，爱说是非，爱说别人的坏话。凭自己的感觉去评价这个人修行好，那个人修行不好；这个人的人品如何，那个人的人品如何。这都是不允许的！这样很容易造业，将来一定要感受果报。那时你一定会后悔、会害怕的！但是没有办法，已经晚了！

现在该醒了！我经常提醒大家，坛城与坛城之间，小组与小组之间，组员与组员之间，一定要搞好团结，和睦相处。我们已经连结在一起了，一直到成佛的时候，还在一个坛城里，所以互相之间不能有矛盾和冲突，否则生生世世都会有这样的恶缘，会障碍自己的修行。

一般情况下，管好自己，自己不去造业就行了，不要去管别人。别人造业不造业，这都是别人的事，与你没有太大的关系。你又不是他的善知识，也不是他的上师，没有必要

指点他、拯救他，你们之间也没有这个缘分。如果你明明知道没有这个缘分，还跟他争吵，跟他说一些没有用的话，这样容易扰乱人心，对方心里会生嗔恨，会毁坏他的相续，非常不好。

管好自己的三门就行了。连自己都没有管好，还想管别人，这都是不合理的！如果大家不想造业，就管好自己，不要轻易去管别人！若是你们之间有这个缘分，你也能够帮助他，这样的情况下，你见死不救也是一种罪过。但是这个需要分清楚，你说他的时候，是善意的还是恶意的？很多人都会说："我是善意的。"不一定！自己最清楚自己，自己最了解自己的相续。谁也不知道你，只有自己知道。如果明明知道没有这个机缘，他不会听你的，你说他对他没有什么好处和帮助，还继续对他说，这样很容易造业。所以大家一定要注意！

现在有的坛城之间，小组之间，组员之间互相攀比、比较。不要这样！都是我们宿世的父母，谁好都是好，谁有成就、谁有进步、谁有收获我们都应该高兴，不应该嫉妒，不应该与别人比较，应该帮助人家才对！

作为一个修行人，拿什么来衡量自己，一定要明白。若是想做一个真正的修行人，真心想解脱，就要按佛的要求去做，依教奉行，这样才能达到目的，不是轻易地就能成佛的，这个很重要。尤其在密宗里对金刚兄弟之间的和睦，要求非常非常严，若是搞不好，会犯很大的错误，属于犯根本戒，非常严重。所以大家一定要注意，不要造业。若是做不到，暂时先不要学，不要参加共修，自己调整好了再来。若是真心想修，就一定要做到！

若是没有做到，又没有忏悔，虽然表面上我们是在修行，但实际上是在造业。这样不但没有功德，反而还会有罪

过，这个大家一定要记住。佛法和相续一定要相应，一定要将佛法纳入到自己的相续中，把自己的相续变成佛讲的那样，让自己成为有智慧、有慈悲、有福报、有德行的一个人。这样才是真正的修行，才是真正的成就，这都很重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记四

丙七、佛教入门之皈依：

己尚缚于轮回狱，世间天神能救谁？
故知殊胜无欺处，皈依三宝佛子行。

能够真心皈依三宝，也是一种佛子行。世间的神、仙、教主等天魔外道，都没有让我们摆脱轮回的方法，无法指引我们超出三界，摆脱痛苦——因为他们自己还没有超出三界。他们也不愿意承受轮回的痛苦，虽然他们有神通、神变，但是他们没有解脱之道，他们没有摆脱轮回的方法。所以我们不能把他们作为究竟的皈依处，也不能把他们当作究竟的导师。

若是皈依天魔外道，只能达到属于世间的一些境界，得到一些世间的神通和神变，以及一些暂时的利益而已，不能摆脱轮回，也不能彻底解脱。对于一个真正的修行人以及渴望解脱的人来说，神通与神变是一个最大的障碍。如果真有了神通与神变，一定会非常执着这些，然后一定会通过这些做一些自己想做的事情。

如果通过神通、神变去得到世间的利益，会造下很大的罪业。因为无论是通过神通、神变，还是其他的势力或者权力，去剥夺别人的利益，这样对别人是一种伤害。自己在得到这些世间暂时的利益时，心里会更加贪着于世间。这样无法生起出离心、菩提心，会永远沉溺在轮回中，要感受轮回无穷无尽、难以忍受的痛苦。所以非常可怕！现在社会上的很多人，特别相信神通，特别喜欢神变，甚至自己也想修这些特异功能。但是对于一个真正的修行人来说，这是一个很

大的障碍，也是非常可怕的魔力。对此，大家一定要深入考虑，千万要注意。

我们现在要做的是什么？我们应该皈依谁？我们怎样才能摆脱轮回，超出三界，达到最终的目的呢？就是皈依佛法僧三宝。

佛已经超出三界、摆脱轮回了，他的功德、福德、智慧已经圆满了。佛给我们指出的道路叫佛法，就是佛走过的路。我们若是认真学修佛法，最终也能够达到佛的境界，能够摆脱轮回。

僧就是僧众，就是进入佛门，认真学习佛法，修行上有一定定力、成就的人。我们应该把这些人作为究竟的道友，作为自己真正的榜样。这样，我们才能达到解脱成佛的目的。所以，我们要把佛、法、僧三宝作为究竟的皈依处。

我们都是渴望解脱、渴望成佛的人。把佛陀作为究竟的导师，完全听从佛的教导、引导，按佛的要求去衡量、纠正自己的相续；把佛法当做究竟的道路，然后依教奉行、如理如法地学佛修行；把修行上有一定定力、成就的人作为道友，作为学习的榜样，——这就是皈依三宝，这样才能达到我们的目的。

三宝就是无欺处。若是我们能够真正皈依三宝、深信三宝，真正脚踏实地按照佛的要求和引导如理如法地学修，最后一定能达到解脱、成佛的目的，不会有任何的差错。所以，大家一定要坚信。我们要好好观察自己的相续，若是现在还不是很坚信，对佛法的理解还不够，就要反复闻思，最后一定会产生胜解心，一定会坚信。这个非常重要！

现在很多人连皈依三宝这个含义还没有弄明白。皈依三宝就是把佛、法、僧作为究竟的导师、道路、道友，这是最基本的、属于显密共同的一种皈依。其他还有因皈依、果皈

依等很多分类，在这里就不讲了。

对于仙、神、天魔外道，我们可以供奉它们，但是不应该皈依它们，供赞和皈依是两回事。有的人认为“我已经皈依三宝了，就不应该再供这些神了”，把原来供奉的保家仙等往外送，对这些众生做一些不恭敬的行为，这个是不如法的，后果非常可怕，不应该这样。

佛经中有很多这方面的开示，也有一些供奉神的仪轨。佛祖释迦牟尼佛在世的时候，每到一个地方一定会供奉当地的神，这些神也帮助佛祖弘扬佛法，这样佛的弘法利生事业才会非常顺利圆满。其实哪里都有神：每个人都有身神，每个家庭都有家神，还有天神、地神、树神、桥神等各种各样的神。如果我们想和他们争，肯定争不过。所以我们一定要和这些神、仙等无形的众生搞好关系，否则他们会影响、障碍我们，这个很重要。

供赞是供养和赞叹。供赞是一种礼貌，也是一种礼节，没有别的。我们到一个地方办事也应该做到礼节周到，比如请客、送礼、拉关系。关系搞好了，做事情就会顺利，是一个道理。我们到哪里都应该供当地的神、仙等无形的众生，这样他们不仅不会伤害我们，还会帮助我们。我们不能有分别，尤其是对这些众生不能有嗔恨。如果结下了恶缘，将来一定会感受果报，而且后果非常严重，非常可怕。所以，任何时候都要和众生——不管是有形的还是无形的众生结善缘，不结恶缘。这个非常重要！

讲完了加行，现在开始讲正行。

皈依三宝是佛子行。皈依有皈依的基础、皈依的方式方法、皈依的功德等，但这里是简单地讲。

乙二（正行宣说三士道）分三：一、小士道畏惧恶趣之

苦而断除罪业；二、中士道不贪三有而希求解脱；三、大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边。

丙一、小士道畏惧恶趣之苦而断除罪业：

佛说难忍恶趣苦，皆为恶业之果报，
是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。

永远不造罪业是佛子行。轮回中一切痛苦的因缘是什么呢？就是罪业。我们从无始劫以来到现在，在流转轮回的过程中，造过很多的恶业，所以我们要在轮回中感受这些果报。现在很多人还不懂三世因果的关系和道理，更不相信三世因果，所以心里总是有委屈，有很多烦恼和痛苦，还在盲目中继续造恶业。如果真正懂得了因果、深信了因果以后，就不是这样的状况了。真正懂得因果的人，不会因为所感受的果报而害怕，或者想逃避，因为他知道这都是自己前世造的业。

现在有很多人，有时候觉得自己受委屈了，有时候觉得自己受伤害了，有时候觉得自己被欺骗了，然后心里想不开、想不通，烦恼痛苦，怨恨别人，然后继续造业。这都是因果，是自作自受，是自己造业自己感受果报而已。不是别人让你痛苦，也不是别人让你烦恼，都是自己找的。所以，若是有怨、有恨，就怨自己、恨自己，不应该怨别人、恨别人。如果你还继续恨他人、怨他人，就会继续和他人结恶缘，造罪业，将来还要感受同样的果报，这叫轮回——冤冤相报，没完没了。这样轮回不会有结束的时候。

所以我们要相信佛法、相信因果，应该心甘情愿、心平气和地接受这些果报。这样才能了缘了债、了脱生死！有一种说法叫“菩萨畏因，凡夫畏果。”意思是凡夫在造业种

因的时候不害怕、不注意，在感受果报的时候，才会害怕；菩萨在种因、造业的时候会害怕，会注意，在感受果报的时候，则不会害怕。因为对一个真正的修行人来说，不管遭受什么都是好事，是修行的机缘。

比如说有病或是有事了，受到欺骗或是伤害了，是消业的机会，也是还债的机会，也是了缘、了债、了生死的机会，菩萨都能转为道用。这样不管是违缘还是障碍都变成了成就的助缘，对自己的修行是一种提高。这些对他来说并不是坏事，是好事，所以他不会害怕，也不会逃避，也不会因为这些再继续造业或者怨恨别人。但凡夫就不是这样，凡夫害怕果报，总想逃避果报。我们现在每天都在患得患失中，都在烦恼痛苦中，为什么呢？正是因为这些。若是真正明白了因果，真正懂得了因果，不会有这么多烦恼，也不会有这么多痛苦，也不会经常患得患失。所以大家一定要深信因果，首先要把三世因果的道理弄明白。

现在很多人在学佛修行，学的都是高深的法。但是最基本的轮回、因果道理都没有弄明白，说明还是没有真正深信因果和轮回。这样还想修高深的法，还想成就，是不可能的。所以，这些最基本的道理一定要弄明白，对轮回、因果要有甚深的感受和体会以后，才能真正生起出离心。在这个基础上，才可以修其他的法，这个非常重要。轮回中一切痛苦的根源就是来源于这些罪业，所以我们以后一定不能再继续造恶业。

以前我们肯定也造过很多恶业，但是我们现在有忏悔之王——金刚萨埵修法的传承。通过此种修法，能消除所有的业障，包括定业。真正彻底忏除了这些罪业以后，我们就不用再感受这些果报了。

“是故纵遇生命难，永不造罪佛子行。”纵遇命难也永

远不再造这些罪业，这才是佛子行。大家一定要好好思维和观察。在自己的相续中有没有这样的决心？自己现在能不能下这样的决心？这个很重要！

丙二、中士道不贪三有而希求解脱：

三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，
了知恒时无变法，希求解脱佛子行。

三有是指三界——欲界、色界、无色界。佛在经中讲过，所有属于世间的安乐都是如幻如梦的，都是暂时的、无常的、有漏的、不可靠的，所以对这些不能有丝毫的贪恋。无论是财富还是感情，都是无常的、虚假的，说有就有，说没有就没有，是不可靠的，所以大家一定不要被迷惑，不要上当受骗，要保持清醒。

所有的一切都是无常的、痛苦的。六道中只有痛苦，没有一处安乐！属于世间的、轮回的所有的一切，都离不开无常的本性，都像草尖上的露珠一般，风一吹就会掉下去，没有了；阳光一照就干了，没有了，都是非常脆弱易失的。所以大家不要贪着这些，一定要下决心寻求解脱。

解脱才是真正的、永恒的、不变的、无漏的、究竟的快乐！我们应该追求这样的境界，应该追求这样的快乐，不应该贪着于世间暂时的利益，或者是有漏的功德。不应贪恋这些虚假的快乐，一定要对这个世间生起出离心。佛在经中讲，有聚就有散，有生就有死，有高就有低，有利就有弊，都是相对的，不可靠的。所以一定要把这些都放下、看破。

放下和放弃是两码事。所以，大家还是要尽职尽责。我们来到这个世间和这些众生接触，是一种缘分，要了缘、了债，这是修行人应该做的事情。但是我们不能执着于这些，

一定要统统放下。到临终的时候，更不能贪恋这些，否则影响解脱，还要继续轮回，感受无穷无尽的痛苦，所以大家一定要注意。

然后就是出离心。只有把轮回的事实真相彻底弄明白了，才会产生真正的出离心。《佛子行三十七颂》里主要讲的就是出离心。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记五

丙三（大士道修空性大悲双运而解脱有寂之边）分三：一、意乐发殊胜菩提心；二、加行修二菩提心；三、修学菩提心学处。

丁一、意乐发殊胜菩提心：

无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？
是故为度无边众，发菩提心佛子行。

上一讲中讲，在六道中只有痛苦没有安乐，所有属于世间的快乐都是无常的、不可靠的。所以不能对世间、对轮回有贪恋，要追求解脱。只有解脱了才能得到真正无伪的功德与永恒的快乐。既然如此，我们为了自己能够了脱生死、摆脱痛苦而学佛修行，就不是很合理。因为我们宿世的父母正在六道中、恶趣中感受着无穷无尽的痛苦，我们不能见死不救。每一个众生都曾经做过我们的父母，对我们有很大的帮助与恩德，所以我们一定要考虑这些父母。

佛在经中讲过，我们通过教证和理证也能证明这些众生曾经做过我们的父母，而且不止一次地做过我们的父母。在流转轮回的过程中，我们因为没有吃的、没有穿的而流的泪水，若是能够积累在一起，比四大海洋的水还多；我们仅仅转生为蚂蚁，死后的尸体，若是能够堆积在一起，比须弥山还高！在这个过程中，我们都是靠父母而生。这些众生做我们父母的时候，非常慈爱地抚养我们，对我们有无量的恩德。

现在，我们得到了人身，闻到了佛法，还遇到了良师。我们有了解脱的机会，有了成佛的机缘，但是他们却大部分

都在地狱里感受着痛苦。

众生是无量无边的，但是绝大多数的众生在地狱里感受痛苦，地狱的众生犹如整个大地的微尘。饿鬼第二多，犹如恒河沙。旁生第三多，像漫天的大雪。旁生有海居旁生，还有散居旁生。不说别的动物，只说蚂蚁，仅仅一个蚁穴里的蚂蚁，就远远超过了整个南瞻部洲人的数量！旁生这么多，饿鬼更多，地狱的众生就更不用说了。天人和人的数量就像指甲上的微尘。这样相比，天人和人几乎就没有了。

绝大多数的父母众生连三宝的名字都听不到，哪有修行的机会啊！我们讲人身难得的时候也讲过，其他道的众生都在无闲暇处，根本没有学佛的空闲与机缘。

其一，我们和他们不一样。我们现在有这么好的机缘与条件，不能忘记我们宿世的父母。若是忘记了就太不像话了！我们应该平等地对待这些父母众生，为所有的众生发心："为了度化无量无边的父母众生而修持成佛！为了修持成佛要精进认真闻思修行！"跟随我们历代的传承上师们，跟随诸佛菩萨们，发这样的愿菩提心和行菩提心，这才是真正的佛子行。

其二，我们是渴望解脱的人，要解脱、要成佛就要靠众生。若是没有众生，我们无法学佛修行；若是没有众生，我们怎么发出离心，怎么发菩提心呢？若是不发菩提心，我们怎么能成就，怎么能成佛呢？我们只有发这样的心，发这样的愿，才能打开心胸。这是训练自己这颗心唯一殊胜的方法。

我们在生活、工作中，从小到大，为什么总是有想不开、想不通的事，总有烦恼、痛苦呢？为什么不是苦就是愁呢？就是因为自私自利、心胸狭隘；因为只顾自己不顾别人，只考虑自己不考虑对方；因为不会圆融，不能容纳。要

想解开这个束缚，让自己的心解脱，就要发大心、发大愿，发饶益众生的心，把我执我爱、自私自利统统忘掉。去掉自私自利唯一的方法是什么？就是发菩提心！真正能够发出菩提心，才能去掉自私自利。没有自私自利，才没有烦恼、痛苦。所以，如果你真心想解脱就必须要发菩提心。

其三，平白无故，没有任何原因，没有任何理由能解脱、能成佛吗？当然不能。那怎样才能解脱，怎样才能成佛呢？一方面需要积累资粮——积累福德资粮和智慧资粮。积累资粮最殊胜的方法是就是发菩提心！发愿、行菩提心才能快速地积累资粮。另一个方面，就是要消业。我们业障、罪孽深重。

佛在经中讲，“善有善报，恶有恶报。”你是不是认为自己没有造业？是不是认为自己很清白？不说生生世世积累的恶业，只说今生今世所造的身口意等恶业，若是没有把握好，每一个起心动念都在造业啊！我们从无始劫以来到现在，积累的恶业如果能够堆积一处，比须弥山还高，整个虚空也容纳不了。那么多的罪业，其果报我们如何能承担得起啊！

现在我们唯一能做的就是忏悔，通过忏悔能忏除这些罪业，但是忏悔要靠菩提心。金刚萨埵除障法是最殊胜的忏悔方法，但是要有菩提心的摄持，否则不会有太大的效果和作用。修任何法都一样，要有菩提心的摄持，才能达到最终的效果。

我们现在天天修金刚萨埵除障法消业，天天修曼荼罗积福，天天修上师瑜伽和上师相应，但是都没有太多的收获，没有达到真正的效果。为什么呢？没有别的原因，就是内心不清净，没有发菩提心，或者菩提心没有发到位。所以说菩提心是修各种法唯一的条件，没有菩提心无法学佛修行，也

无法解脱成就。首先要发菩提心，这个非常重要。

丁二（加行修二菩提心）分二：一、修世俗菩提心；二、修胜义菩提心。

戊一（修世俗菩提心）分二：一、入定修自他相换；二、后行恶缘转为道用。

己一、入定修自他相换：

诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成，
是故己乐与他苦，真实相换佛子行。

“诸苦”：所有的痛苦。我们讲轮回过患的时候讲过，不管是三恶道，还是三善道，每个众生身心上都有难忍的、非常可怕的各种各样的痛苦。大家也许会找各种造成痛苦的原因：环境、他人的行为……其实这些统统都不是真正的原因！自私自利才是一切烦恼痛苦、坎坷挫折真正的根源，就是只为自己快乐。我们发菩提心就是为了对治自私自利。

其一，无上正等觉圆满的佛果是从利益众生的心里生的。能够利益众生才能成就佛果，才能圆满。一切痛苦的根源是自利，一切快乐的来源是利他。所以，我们现在要修持自轻他重，不能为自己要为众生。我们要为众生受苦，要为众生受累；我们要承担众生的痛苦，要成办众生的利益。这样我们才能摆脱所有的痛苦，才能成就佛果，福德、智慧、功德才能圆满。谁不愿意自己的功德圆满、福德圆满、智慧圆满等一切圆满啊？谁不愿意自觉觉他、自度度他啊？若是真心希望自己能够达到这样的境界，就要修自轻他重菩提心。

其二，每个人都不愿意感受痛苦，哪怕是一丝一毫的痛苦都不愿意感受。若是想摆脱所有的痛苦，得到永恒解脱，

就要修自他交换菩提心，这是唯一的方法。

自他交换菩提心不容易修啊！从内心里、从骨子里真心想把自己所有的快乐、所有的顺利、所有的好处都献给别人，把所有的损失、所有的伤害、所有的痛苦都拿到自己身上由自己来承受——这叫自他交换菩提心！尤其是当身体出现病痛，遇到坎坷磨难的时候，更要修自他交换，要发心承担所有众生同样的痛苦，而不仅仅是承担自己一个人的痛苦。

因为在世界上肯定有很多众生都在感受同样的痛苦。这个时候我们不应该逃避，有点困难、磨难就想办法尽快解决，只想自己尽快解脱。这个时候应该修自他交换，发愿由自己来承担所有众生的痛苦，让他们解脱。

比如身体生重病的时候，不应该害怕；但是很多人都是心慌意乱的，根本想不起来菩提妙药。其实上师善知识早就给你预备好了最殊胜的妙药，但是都忘记用了，而是去采取一些其他的方式——这都不是究竟的！凡夫就是这样，没办法！这个时候你应该用菩提心妙药，发菩提心，这样就能彻底解决问题。

曾经有很多这样的公案。有的人病入膏肓，知道无法医治了，就到山上专门修自他交换，结果没死又回来了。这是唯一的治疗方法，但是恐怕都做不到。

任何时候都要修自他交换，平时也是。我们呼吸的时候，观想呼出去的是健康，给众生；吸进来的是众生的疾病，给自己。通过呼吸来修自他交换，这也是训练心最殊胜的方法。我们就是要这样训练、驯服这个私心，最后才能成功。若是平时不练，在这里的时候还能听一听，出了门就想不起来了。不能这样，一定要多练，平时通过呼吸练，修自他交换菩提心。

我们在生活、工作中遇到事情，或遇到困难、坎坷、挫折的时候也可以修自他交换。比如说遇到老人、病人，或者遇到遭受艰辛困苦的人，都可以修自他交换。通过这种方法才能彻底打开我们的心量，把狭隘的心胸打开了，才不会计较，才没有烦恼，才不会有这么多痛苦。否则你到哪都一样，都会有痛苦。

有些人在城市里待不住，整天烦恼、痛苦；在山上也待不住，整天烦恼、痛苦——风吹了，太冷；太阳晒了，太热；吃得不好，又受不了："家里多好啊！"然后就开始想家了。在家条件是好一些，但是也有烦恼，整天睡不好，也是痛苦。佛讲的，人世间就是这样，没有一处安乐，处处是痛苦。

有钱有有钱的烦恼，没钱有没钱的痛苦；有家有伴也烦恼痛苦，没家没伴也烦恼痛苦。家家都有难念的经，任何人都有苦恼的事。若是没有修行、没有智慧，不管是有钱没钱，有权没权，有家没家；也不管是在山上还是在城市，在农村还是在繁华的地方，在国内还是在国外都一样，就是烦恼痛苦。

现在有的人在国内待不住就想出国。想尽办法出国了，然后又觉得寂寞，都是陌生人，没有一个亲人，又待不住，开始想回来了。我给你们讲过：这个世界没有完美，想开了、想通了就是完美；知足了、少欲了就是快乐。若是想不开、想不通，再好也没有完美，拥有再多也不会快乐。

己二（后得恶缘转为道用）分四：一、四种不欲转为道用；二、安忍困难转为道用；三、兴衰转为道用；四、贪嗔转为道用。

庚一（四种不欲转为道用）分四：一、未得利养转为道

用；二、痛苦转为道用；三、恶名转为道用；四、诽谤转为道用。

辛一、未得利养（遭受损害）转为道用：

何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，
自身受用三世善，回向于他佛子行。

“何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财”。就是自己对他人并没有丝毫的伤害，对方因为贪心平白无故地通过各种手段来夺、抢、偷、打劫自己的财物，使自己一无所有了。作为一个真正的修行人，对这样的人也不能生起嗔恨心。“自身受用三世善”，反而还能将自身的受用，以及过去、现在、未来所做的功德、善根都回向给他。不但不生气、不怨恨对方，反而还能把功德、受用都回向给他，这才是真正的佛子行。

我们都要反省和观察自己啊！是否能做到？“他平白无故地来伤害我，所有的财物都被夺走了，还要将功德回向给他？”有点想不通、想不开是吧？从世间的角度来讲，他是最大的仇人，对自己也是最大的一种伤害，不能轻易地放过，应该报仇。平白无故、无缘无故的遭此伤害，不可能不怨他、不恨他。

但是从出世间、从佛法的角度来看，并不是平白无故，不是无缘无故。我们都不记得自己的前世，不记得自己以前做过什么对不起人家的事，以前是怎样伤害人家的。至此今生，他这样来伤害我，肯定是有因缘的。“如是因，如是果。”前世肯定自己这样对待过人家，这样伤害过人家，今生今世才得到这样的结果。这就是报应，自作自受。“善有善报，恶有恶报”；“种瓜得瓜，种豆得豆。”种瓜了，不

可能得豆；种豆了，不可能得瓜。根本没有播种，就什么也得不到。肯定自己曾经造过同样的罪业，所以今生今世才有此果报，所以，不是无缘无故，是有原因的。

人家是来报怨、报仇的，此时，我们作为修行人不能再继续造业，不能再继续怨恨。只有发菩提心，才能了这个缘。从佛法的角度来讲，对一个真正修行人来说，这也并不是什么伤害，而是一种帮助。若是他不给我们制造这样一个对境，我们怎么修忍辱，怎么消业还债啊？他这是给我们提供一个修行的良好机会，若是能将一切转为道用，逆境就变成了顺境，逆缘就变成了顺缘，恶缘变成了善缘，障碍变成了助缘和方便。

我们要知道这是自己前世造的业所得到的果报，这个时候应该忏悔，真心的忏悔才能消除业障。“这是欠人家的，这就还了：都拿走，愿对方满意，嗡玛尼呗咪吽……”这就行了。希望对方能够受益，希望对方能够满意，这个债就还完了，了缘了债了。

我们还可以修忍辱，修忍辱的功德多大啊！实际上，我们没有吃亏，已经占了很大的便宜！从佛法的角度来讲，作为一个真正的修行人，我们修了忍辱，业消了，债还了，积福了；提高了层次、境界，离佛不远了，离成就不远了。这是多好的事啊！

作为佛门弟子，作为修行人，我们应该把这样的境界或者这样的人、这样的修法作为榜样和目标。虽然我们现在还达不到那么高的境界，还做不到这些，但这是我们要努力的方向，是要达到的目标。也许刚开始你们有点想不通，而且不认同这种说法，但是这么一讲，没有什么想不通的，是很应该、很正常的，也是一个事实真相、真理，应该要接受并朝着这个方向不断地努力。

这才是真正的发菩提心、行菩萨道。不管别人怎么样，自己若是真心想解脱，就要努力这样做。现在是末法时期，法弱魔强，助缘少，违缘多。周围的环境差，所接触的人邪知邪见特别多，恶气特别重，魔力特别大，所以很难认识到佛讲的这些道理，很难真正做到这些。

我们，包括我自己都一样，尽管很难做到，但是也要努力，为了众生实际上就是为了自己。人间真的太苦了，受不了啊，来世就更惨了。现在作为人都这么难，人间的苦我们都受不了，将来死了以后到三恶道，要承受恶趣的痛苦。那个时候出苦无期，后悔也没有办法啊！现在是唯一的机会，大家一定要抓住！这么稀有难得的机会，千万不要错过！若是真心珍爱自己就要这样做。

今天晚上讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记六

辛二、痛苦转为道用：

我虽无有些微错，何人若断吾头颅，
然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。

“我虽无有些微错”。颂词的意思是我虽然没有丝毫的过错，并没有伤害过对方,但是对方却来加害我，而且还不是诸如说坏话之类一般的加害，而是拿刀剑等兵器砍断我的手脚，甚至砍断我的头颅。在这样的情况下要忍辱，不能生起嗔恨心，不能记恨，更不能以牙还牙、报仇、报复——这就是佛子行。

从世间的角度来看，这是一种非常无理的、极大的伤害。若是自己有过错是应该承受，若是自己曾经伤害过对方或者曾经与对方有过冲突，他们这样对待自己，也能想得通。但是自己对对方没有丝毫的伤害，而对方却无理地、非常残忍地加害于自己。在这样的情况下，一般人不可能忍受，一定会觉得委屈或者觉得受到了伤害，也一定会记恨，会生起极大的嗔恨心，会报复对方，但是作为一个修行人不能这样！

佛法的理念，尤其是大乘佛法的理念与世间的理念及思想行为是完全不同的。作为一个大乘修行人，在这样的情况下，不能生起嗔恨心，也不能伤害众生。而且不但不生嗔恨心，不但不记恨、不报复，反而还要对对方生起无伪的慈悲心，去代受对方的罪业，发心发愿：愿将来对方不要感受这个恶业的果报，愿这个果报由自己来承担。发这样的慈悲心、菩提心，这才是菩萨行、佛子行。

很多人心里肯定想不通：对方这样对自己，怎么不能报复，反而还要善待对方呢？其实，跟前几天讲的一样，这不是平白无故发生的，而是自己前世曾经造的业，所以今生今世才要感受这样的果报。

其实，对于一个修行人来说，这是一个非常好的消业机会。在这样的情况下，自己若是能够修忍辱、能够出离，才能了缘了债，最后才能了脱生死。对一个渴望解脱、一个真正的修行人来说，这是头等大事，也是唯一的、最终的目的。

其一，通过这种方式，通过这样良好的机会，自己能够快速地达到最终目的。所以没有什么可记恨的，也不需要报复。若是以牙还牙，或者再去记恨、报复，就又造业了，以后还要继续感受同样的果报。这样，旧缘未了，又添新债了。所以，若是懂道理，是真正的修行人，知道这是一个很好的机缘，借此机会能了缘、了债。

其二，对方是我们宿世的父母，也是我们宿世的儿女。无始劫以来到现在，在轮回的苦海中，他们也在感受着痛苦。在轮回的牢狱中，他们也被这些贪嗔痴等烦恼的镣铐紧紧地控制着、束缚着，没有自由。他们这样加害我们、伤害我们，也是因为被贪嗔痴这些烦恼病牵引的，不是自愿的。

如果他们是正常人，有智慧、懂道理，也不可能这样做。就是因为他们不懂道理、愚痴，不知取舍因果，他们也没办法。多可怜啊！我们应该慈悲他们，不应该嗔恨他们！

如果你现在的儿女，突然有病了、发疯了，骂你、打你，甚至伤害你，要杀你。你心里会怎么想？你不可能嗔恨他，也不可能记恨他，更不可能报复他。你一定会更加可怜、慈悲他；你一定会想尽办法让他摆脱痛苦，解决他的问题。

同样，这些仇人也是我们宿世的父母，是我们宿世的儿女。他们现在有贪嗔痴慢疑等烦恼的疾病，心态和行为都是不正常的。在佛菩萨、大德高僧面前，我们这些凡夫都像个疯子一样，就是一群疯子！若是明白了这些道理，我们是不会嗔恨，也不会想报复或是想加害他们的。

辛三、恶名转为道用：

有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界，
然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行。

“有者百般中伤吾，恶名纵遍三千界”。有人在大庭广众面前恶意中伤你，说你的各种坏话、过失、错误、缺点，然后传遍了三千大千世界，在这样的情况下也不能生起嗔恨心，不能说对方的过失。

“然我深怀慈爱心，赞其功德佛子行”。依然对他生起慈爱心，还去赞叹他，这就是佛子行。别人说我们的过失、诽谤我们、羞辱我们的时候，我们不但不能生起嗔恨心，不能说对方的过失，不能诽谤对方，反而要赞叹对方。原因在于：

其一，别人说我们的过失，是帮我们消业，提醒我们改错、改过，是好事并不是什么坏事！然后我们能够修忍辱，不但没有生起嗔恨心，还能赞叹对方，这个功德非常大，是积累资粮最殊胜的一种方法。若是能这样反省、转变、修行，第一能消业——消除宿世的很多罪业。第二能积福——积累很多福慧资粮。

其二，对方说我们的过失，或者恶口骂我们时，若是我们能够把握住，这是最好的去魔障的方法。别人在骂我们、羞辱我们、诽谤我们的时候，我们的我执自然就会显露出

来，此时若是能够降伏我执，断我执也不难。这是磨练心最殊胜的一种方法，也是降伏我执、断除我执最殊胜的一种方法。

有人羞辱我们、诽谤我们、用各种恶毒的语言辱骂我们的时候，我们为什么接受不了呢？就是因为有“我”，把“我”看得太重了，把“我”想得太好了、太美了！就是因为有我执我爱！若是在这样的对境当中训练自己，能快速地断除我执。

另外，我曾经也跟大家讲过，若是能将诽谤、侮辱转为道用，就是一种成就，是一种最殊胜的悉地啊！

上师如意宝在世的时候，我们在喇荣修过这个法。当年喇荣开始名扬藏区乃至蜚声海外的时候，各种诽谤、羞辱接踵而至。虽然我们有去除这些侮辱、羞辱、诽谤的一些修法，但上师说了，我们不修这个，我们一定要把这些都转为道用。于是我们就修了将羞辱、诽谤转为悉地的一种修法。结果现在喇荣的盛名传遍了整个世界！所以若是自己能够把握住，能够转为道用，就是一种成就！

还有，如果有人用各种恶语来辱骂我们，这是去除磨难、魔障最为殊胜的一种方法。

青海果洛那边有一个大成就者，他周围有很多人嫉妒他，给他施咒术。但是他说，他可以转为道用。这些对他来说是一种保佑，根本不是什么伤害。对于真正有修行的人来说，这都是好事，不是坏事。他们通过这些方法、窍诀，能迅速地成就、成功，能迅速地圆满。

我经常跟大家讲，主要看自己。如果自己有修行、有智慧，都是助缘；否则，都是违缘，只是你没有发现而已！有时候你觉得太好了、太顺利了；有人赞美你、帮助你了，就高兴得不得了，其实这才是违缘，都在障碍你。你们到这里

来也是，有人帮助你、赞叹你了，心里就很高兴，其实这都是违缘、障碍；有人说你、骂你了，心里就不高兴了，觉得受委屈、受伤害了，这就是没有智慧。其实，这才是真正让你成就的最殊胜的窍诀，但是你没有认识到。

辛四、诽谤转为道用：

何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，
于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。

在大庭广众中——不是在一两个人面前，也不是在三四个人面前，而是在很多人面前，揭露、传播了你所有的过失、不足以及你做过的所有坏事、各种错误。他人用这些来羞辱、诽谤你的时候，你不但不生气，反而把他当作上师，然后恭敬顶礼。为什么？我经常跟大家讲，这才是真正的上师，才是真正的善知识啊！

我们这些凡夫非常愚痴、颠倒。我们特别喜爱我们的亲朋好友，因为他们对我们好：帮助我们、赞叹我们，总是护着我们；我们非常不喜欢我们的敌人和仇人，因为他们总是在伤害、诽谤、欺骗我们。——这就是颠倒！

为什么说要把自己的敌人、仇人当作上师去恭敬供养呢？我在这里给大家解释：比如说这边是我们的亲朋好友，那边是我们的怨敌仇人，他们都在看着我们。那些怨敌、仇人在看我们的过失，找我们的不足；这些亲朋好友在看我们的优点、功德，他们很难看出来我们的缺点和不足。即使看出来了，也不敢说，也舍不得说，怕惹我们生气，怕破坏彼此的关系！但是怨敌、仇人不仅能看出来我们的缺点和不足，而且还敢说。

其实这些亲朋好友正在糊弄、欺骗我们；而那些怨敌、仇人正在帮助我们，他们说的才是实话。在这个时候，若是

自己能够把握住，能认识到自己的错误、缺点和不足，就能去改正这些错误。

作为修行人，我们不是要忏悔吗？我经常跟大家讲，什么叫忏悔？认错改错叫忏悔。我们的这些怨敌、仇人，正在让我们忏悔，帮我们消业。什么叫开悟？什么叫成就？发现自己的错误叫开悟，改正自己的错误叫成就！这些怨敌、仇人，他们正在指出我们的毛病、缺点，让我们开悟，让我们成就、成长啊！其实真正的恩人是他们，真正的善知识是他们。

我跟大家讲过，能指出你毛病的人，才是真正的善知识；能改正你毛病的方法，才是真正的窍诀。所以我们的怨敌、仇人才是真正的善知识！这个偈颂说的确实很有道理。

佛讲的，尤其是在《佛子行三十七颂》里讲的，每一句、每一字，都是事实、真理、真相，都是千真万确的，都是非常有道理的，不是随便讲的。我给大家这样解释，都明白了吧？

虽然我们是凡夫，肯定有很多地方做不到，但是我们一定要明白，要把这些作为目标、方向，最后才能达到圆满，这非常重要！既然我们皈依了三宝，发了菩提心，是佛门弟子，是大乘修行者了，一定要知道自己的身份，一定要反省，知道自己努力的方向啊！

《佛子行三十七颂》里讲的就是我们修行的标准。只有以此标准来衡量自己，才能知道自己做得怎么样。否则，自认为自己是佛弟子，是大乘修行者，觉得自己很了不起，实际上是在唬弄自己。我们可以把《佛子行三十七颂》作为标准来衡量自己，看看自己是否算得上是佛门弟子，是否算得上是大乘修行人。

今天晚上就讲到这。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记七

庚二（安忍困难转为道用）分二：一、恩将仇报转为道用；二、凌辱转为道用。

辛一、恩将仇报转为道用：

吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌。
犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。

无论在什么样的情况下，作为一个修行人，特别是作为一个大乘修行人，不能生起嗔恨心，更不能伤害众生。比如自己一直对他有帮助，像对待自己的儿女一样对待他，他不但不报恩，反而还伤害自己，像对待敌人一样地对待自己。这时也不能生起嗔恨心，也不能伤害对方。遇到这种恩将仇报的人，很多人心里肯定不平衡，肯定想不通。但是作为一个大乘修行人，这个时候也不能生起嗔恨心，不仅不能伤害对方，而且还要像对待自己的儿女一般地对待他，甚至像对待自己有病的儿女一样地对待他。

父母对自己的儿女总是非常疼爱，若是孩子生病了，父母会更加心疼、更加关怀备至。我们也要这样来对待众生。为什么要这样做呢？

其一，我们首先要明白，这也是一种因果；恩将仇报、以怨报德，这也是一种缘分。宿世我们肯定伤害过对方，对方肯定是一个很大的冤家。因此这个时候我们更要善待对方，这样才能了这个缘，还这个债。

如果我们不善待他，而是记恨他，甚至去报复、伤害他，我们还会继续造业，还会继续和他结仇。这样做，不仅对现世问题的解决不会有太大的好处，而且将来还要感受同

样的果报，这样做丝毫没有意义，所以应该修忍辱。

其二，我们要明白生起嗔恨心的过失。若是生起了嗔恨心，我们的善根、福德都会毁坏。佛在经中讲过，若是生起刹那的嗔恨心，就会毁坏在千劫中积累的一切资粮，所以嗔恨心的罪过非常严重。因此一定要修忍辱，不能对对方生起嗔恨心。我们在这样的处境中，要观察自己的心态，要考虑到生起嗔恨心的过患。

其三，我们可以思维修忍辱的功德。修刹那的忍辱，会积累很多资粮。作为修行人，积累资粮非常重要。我们可以通过这种方式和机会，来积累自己的资粮，这也是一种方法。

最后，我们还可以思维修自他交换、自轻他重菩提心的功德。如果他以怨报德，你还能像对待自己儿女一样地对待他，甚至还能将功德回向给他；或者还能够承担他的一些痛苦、业果，这也属于修自轻他重、自他交换菩提心，此功德也非常大。

所以，我们要思维生起嗔恨心、伤害众生的过患，然后修忍辱，修菩提心。通过修这些法，才能做到将恩将仇报转为道用，否则很难。

像前几天讲的一样，其实从事实真相来讲，众生都患有贪嗔痴慢疑等烦恼疾病。否则，他们不可能这样对待、伤害我们。所以我们应该可怜、悲悯他们，应该对他们生慈悲心，不应该生嗔恨心，或者去伤害他们。我们要像对待自己有病的儿女一样更加爱抚、善待他们，对他们更加慈悲、更加关怀，这就是佛子行。

辛二、凌辱转为道用：

与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，

然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。

“与我等同或下士”。地位和自己差不多或者比自己还差的人，没有其他理由和原因，却因为傲慢看不起而来羞辱我们。地位比自己高的人若是说我们的一些过失，或者羞辱、批评我们，我们容易接受；但是和自己地位相等或者比自己还差的人来批评我们，或者羞辱我们，一般的人肯定接受不了。可是作为一个大乘修行人，在这样的情况下也要修忍辱，不能以牙还牙，不能和他争斗、生气，或者伤害他。

“然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行”。还要把他当作自己的上师一样看待。“恒时”，不是偶尔，而是任何时候都是这样对待，这样恭敬、顶礼。

这个原因也跟我们刚才说的一样。生起嗔恨心的过患特别大，所以我们不能对这样的人生起嗔恨心，不能和他争斗。作为一个大乘修行者，任何时候都要善待众生，不能伤害众生。

我们三皈依的时候就已经发誓、发愿了：皈依法以后，不伤害众生。没有理由、没有原因，在任何时候、任何情况下，都不伤害众生。若是你还伤害众生，怎么去利益众生？尤其是在大乘佛法里，非常强调利益众生，要求更严格。这个偈颂的意思也是强调，在任何一种情况下都不能生起嗔恨心，不能伤害众生。

不能恶意地、自私自利地伤害众生，但在特殊情况下，也有善意的，或者为了一些方便，表面上看是伤害众生的时候。

在一般情况下，不能伤害任何一个众生，这是最重要的一点。尤其是大乘论典里，特别强调这些，因为大乘佛法主要强调饶益众生。我们发心的时候经常说：为度化一切父母

众生而发誓修持成佛。我们学佛、成佛的目的是为了众生，因此不但不能伤害众生，还要利益众生；否则你的发心就是不清净的，是假的。所以在没有特殊意义的情况下，不能伤害众生。

在什么情况下可以伤害众生呢？一是在没有丝毫自私与自利的情况下；二是对众生利大弊小的情况下，可以做一些看似伤害众生但实际上是利益众生的事情。比如，如果你不去伤害他，他就会伤害更多的人。在这样的情况下，你可以用一些方便，或者一些善巧办法解决问题，这是允许的。但是在一般的情况下是不允许的，一定要用以上所说的两个标准来衡量、取舍。

庚三（兴衰转为道用）分二：一、衰败转为道用；二、兴盛转为道用。

辛一、衰败转为道用：

贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，
众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。

我们作为修行人，任何时候都要坚强，再穷也不能放弃修行。即使经常受到别人的欺侮也不能舍弃佛法；即使患有重大疾病也不能舍弃佛法；即使魔力再大也不能舍弃修行；即使有病障、魔障，生活贫穷，经常受人欺侮，也不能舍弃众生。这个时候我们不应该灰心退步，更应该坚强，更要发心：愿自己承受所有众生的痛苦。

在这个世界上，有很多一贫如洗、饥寒交迫的众生，也有很多遭受疾病、魔障侵扰而生不如死的众生——不是一两个，而是有无数这样的众生。面对他们，作为修行人，要发这样的心：让所有的痛苦全部由自己来承担！这是自他交换

菩提心。

这里主要强调的是作为一个修行人，任何时候都不能怯懦，不能舍弃自己的决心，不能灰心退步；一定要更加坚强、精进地学修。困难是暂时的，不是恒常的，很快就会过去。

我们经常说，“不经历风雨不能见彩虹。”在修行的过程中，不可能没有困难，不可能没有魔障，否则就不是真正的修行了。若是修行没有违缘、障碍，那就不是末法时期了。在末法时期，修持正法不可能没有违缘、障碍，否则，说明你所修的法不是正法。但是不要害怕，一切都会过去。

若是自己能像《佛子行三十七颂》里讲的这样，一切都能转为道用，那就不是违缘、障碍，都是修行的助缘了。若是你实在不能转为道用也没关系，一定要祈祷三宝，坚定自己的决心，坚持下去，这样违缘、障碍很快就会过去。

我经常对大家讲，没有魔不成佛。有魔是好事。通过魔力才会启发佛力，通过魔才能认识佛。因为魔和佛是相对的，有佛才有魔，有魔才有佛，这是必须的。但不要害怕，有魔、有业障是好事，否则怎么成佛啊？我们通过消掉这些魔障、业障，最后才能成佛。

其实业障也是我们成佛的一个台阶，一种助缘，并不是坏事，也不是不好的东西。业障本身就是智慧，烦恼本身也是智慧。你能认识到的时候，烦恼就是智慧；没有认识到的时候，烦恼就是烦恼。你能认识到的时候，魔就是佛；没有认识到的时候，魔就是魔。

轮回和涅槃也是一样的，认识了诸法的本性时，就是涅槃；若是没有认识到时，就是轮回。轮回和涅槃，佛和凡夫，都是一瞬间、一转念的事。一转念就是佛，念没有转就是凡夫；一转念就是净土，念没有转就是娑婆世界，就是尘

土。这些违缘、障碍，并不是坏事，都是好事。一定要把握好，要转为道用。这样，就可以做到烦恼转为菩提，烦恼转为智慧了。这样我们可以快速地获得佛果。这个很重要！

这几天在《佛子行三十七颂》里讲的这些道理，表面上看都很简单，实际上意义非常深奥。大家一定要反复思维，仔细观察，好好去体悟，用《佛子行三十七颂》衡量自己，逐渐去纠正自己。这样才能知道自己的修行如何，最终才能解脱成佛，这都是非常重要的。

大家不要轻视《佛子行三十七颂》，一定要重视，要好好地学修、研究。若是真正掌握了《佛子行三十七颂》，能够把它融入到自己的相续中，可以说，成佛不用别的了，这些就够用了。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记八

辛二、兴盛转为道用：

美名远扬众人敬，亦获财如多闻子，
然见世福无实义，毫无傲慢佛子行。

当自己种姓高贵、地位显赫、美名远扬，拥有属于世间的名闻利养等福报的时候，都不生起傲慢心，反而把一切都观为无常，观为不净，这就是佛子行。因为属于世间的任何一个法——地位、声誉、财富、权力、势力等，从本质来讲，都是有漏的、不净的、无常的，因此没有什么可骄傲的。

大家一定要明白诸法的本性，对世间的福报，我们可以从三个方面进行思维观察：

第一，我们拥有世间福报的时候，不应该生起傲慢心，也不应该高兴，因为不管是痛苦还是快乐，都是我们自造自受的。现在正在享受的这些名闻利养，是在消耗自己以前积累的福报。就像个漏的水桶一样，里面本来就没有太多的水，还漏着，水很快就会漏尽的，这并不是好事，因此也没什么可高兴的。

这个时候应该更加谨慎，应该想尽办法将它转为道用，或者用这些世间的财富再次地积累福报。否则，福报很快就会穷尽，以后感受的就只有痛苦，不会有丝毫的快乐了。这是一个很可怕的事，大家一定要注意。不应该因为拥有这些世间的福报而骄傲，觉得自己了不起，甚至去轻视别人、欺侮别人。

第二，这些财富、名声、地位、权力等世间的福报，从本质的角度来思维观察，都是有漏的、无常的、不净的。这些并不能给我们带来真正的快乐，反而会给我们带来无尽的

痛苦，因为它们的本质就是痛苦的。

比如，有的人虽然有钱，但是更有烦恼；有的人虽然有权力，但是更有压力。世间的这些福报、名闻利养，没有为他们带来真正的快乐与幸福，反而带来了很多灾祸与麻烦，带来了很多烦恼与痛苦。

从因的角度来思维观察，这是一种不净，也是一种痛苦，一种无常；从果的角度来思维观察，同样也离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围。所以，从事实的真相、真理来思维观察，都没有什么可贪着的，也没有什么可为之傲慢的。

第三，对一个修行人来说，若是没有看破放下，这些名声、财富对我们来说就不是什么好东西。也许会是一种障碍，会影响我们的修行。

有的人没有发财之前学佛修行很精进，后来通过一些手段赚了钱、发了财，就开始玩乐、享受了，不精进甚至不学佛了。这样，财富就变成今生解脱最大的障碍了。

有的人没有名气的时候，信念坚定，也很精进。后来出名了，成为了明星，就开始去享受、执着这些，去做一些无聊的事情，甚至对佛菩萨也没有信心了，也不学佛了。

有的人没有权力、地位的时候还学佛修行，有地位、有权力了以后，就开始随意造业了。最后不但不学佛，甚至连基本的做人的标准都没有了，这样的人也有。

因此对于修行人来说，若是能将这些名声、财富转为道用，或者能看破、放下，对修行就不会有太大的障碍；否则对修行来说会有一定的障碍。

所以，对于一个修行人来说，世间的福报不一定是什么好东西，并不是什么好事。没有什么可贪着的，也没有什么可骄傲的，更没有什么可执着的。大家要从各个角度去思

维观察，认真去理解，才会对这些道理生起甚深的体会和感受。这是修行上的一种很好的窍诀，大家一定要牢记在心里！

庚四（贪嗔转为道用）分二：一、嗔境转为道用；二、贪境转为道用。

辛一、嗔境转为道用：

自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强。
故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。

我们作为一个修行人，作为一个菩萨，要想降伏敌人，就要从心地下手。因为所有的敌人、仇人都是从自心的烦恼中产生的，若是自己没有烦恼，就不会有敌人，也不会有仇人。所以若想降伏这些敌人，一定要从心地下手，把自己的心调伏好，通过正知正念来降伏自心的烦恼，最后才能消灭所有的敌人、仇人。

凡夫与此相反。他们降伏敌人的时候，从外在的敌人下手，想一个个地消灭。但这样做，不会有结束的时候，因为外在的敌人你越想消灭他，他就增长得越多。比如说：有一个仇人，你想尽办法消灭他，但是他还有很多亲朋好友，有很多子子孙孙。若是一个个地去消灭是不可能的。

那消灭敌人最殊胜的方法是什么呢？就是从自心下功夫，先调伏自己内心的烦恼。这些烦恼没有了，外在的敌人、仇人自然而然也就消失了。

佛讲过，一切都是唯心所现，都是自己的心创造的，没有别的。所以要观察自己的心，调伏自己的心。自己的心清净了，处处都清净；自己的心平和了，处处都平和。若是心没有清净，到处都不清净，到处都不平静，所以主要是自己

的心。

最好都要观为清净，观为圆满。尤其是我们作为金刚弟子，更要将处处观为净土，人人观为佛、菩萨或者是勇士、勇母。这样才是真正的修行人。

我们都是修金刚乘的金刚弟子，修金刚乘最基本的要求就是观五种圆满：住处圆满观为清净刹土；本师圆满观为佛陀；眷属圆满——所有周围的这些人，甚至所有的众生都要观为清净，观为勇士、勇母，空行、空行母，菩萨、菩萨母，男女本尊；法圆满——修持的是大乘法、大圆满法；时间圆满——时间是本来常有的相续轮。这就是五种圆满。

我们应该观五种圆满，一切都观为清净，这就是大光明的境界。从大光明的境界来思维观察，处处都是净土，人人都是佛。所以没有亲敌的分别，一切都是平等的。我们作为大乘修行人，尤其是作为金刚弟子，应该这样来观想，来看待一切。

从慈悲心、菩提心的角度来讲，所有的众生都是我们宿世的父母，也是宿世的儿女，都是平等的，没有亲敌的分别。如果有亲敌的分别，那是我们的心在分别与执着，这都是非理作意，不是事实真相。这都是我们自己的错误，自己的业障，所以要改变。一切平等对待，一切观为清净，这是最究竟的。这样处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。到那个时候，即使我们特意让心生起烦恼，烦恼也无法生起，就要达到这样的境界。

辛二、贪境转为道用：

一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，
令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。

世间美妙的色法、动听的声音、芬芳的香味、可口的美味、漂亮柔软的衣物，如同为了解渴喝盐水一样，越喝越渴，越渴越喝。这些五欲妙乐是越享受越想享受，越享受贪心就越增长。人们对此不会有满足的时候，对它的追求也不会有结束的时候。所以大家最好能看破、放下这些五欲妙乐。若是实在没有达到这种境界的时候，也要想办法控制这些贪欲，不要让它自由发展。

人没有满足的时候，欲望越高，失望就越大。我们现在的生活水平、家庭条件跟以前相比有翻天覆地的变化，但是人们的欲望也随之在增长，导致人们的内心空虚浮躁，失去了平和安乐，很多人都处在生不如死的状态，为什么？就是因为我们追求的东西越来越多，欲望越来越强，压力越来越大，一旦满足不了自己的欲望，心里就烦恼痛苦。

人就是这样，没钱的时候想：有一百元就够用了，可以这样花那样花，而且还可以留一部分；等到真有了一百元钱，又觉得根本不够用，要买这个、买那个，需要有一千元才够用；可等到真有了一千元钱时，又觉得不够用了，欲望又增长了，又想要是有一万元钱就够用了。但是，一旦有了一万就想有十万；有了十万就想有一百万；有了一百万就想有一千万；有了一千万就想有一亿；有了一亿就想有十亿、二十亿、三十亿，然后就想有一百亿……世间的这些妙乐、福报都是一样，越享受贪心就会越增长。人就是这样贪得无厌，欲望没有止境，永远没有满足的时候。

我们现在通过修行，最好能看破、看明白、看透世间这些缘法的本性，然后才能做到放下，这是最究竟的方法。若是实在不行，就要通过观不净，或者其他的一些修法，暂时能够控制住欲望也可以，别让它自由发展，否则后果非常可

怕。也许有一天会为了满足自己的欲望而牺牲一切，包括自己的生命以及今生解脱的机会。这个真的非常可怕，大家一定要注意。虽然我们经常讲不能逃避，但是实在不行，你可以暂时控制、回避一下，这也是一种方法，这个非常重要。

其实世间的一切没有什么可贪恋的。诸法的本性就是不净的、痛苦的。但是我们这些凡夫就是愚痴颠倒，不懂诸法的事实真相，执着于这些缘法，把假当成真、苦当成乐。其实我们所认为的快乐、所享受的快乐，并不是什么快乐，它本身就是痛苦，因为统统都是假象，不是实有、真有，但是我们没有认识到，都当成实有、真有，然后去执着、牵挂，放不下。所以我们总是有烦恼，总是有痛苦。

大家一定要明白《佛子行三十七颂》里讲的这些道理，特别是要明白将逆境、顺境转为道用的这些善巧、窍诀。不管是顺境还是逆境，我们要将它们统统转为道用，不能在这上面失败。

尤其是在顺境当中，我们更容易失败，而且还很难发现。有一点修行的人，往往是在逆境当中能够稍微把握得住自己，即便失败了也容易发现。但是在顺境当中，处处都是助缘和帮助，周围的人对自己很关照、很称赞。这个时候心里容易高兴，并为之动心，然后开始执着。这样修行容易失败，而且自己很难发现。我最害怕出现这种情况。

在逆境中修行难，但是在顺境中修行更难！很多人根本没有发现自己正在失败，正沉迷在执着中、牢狱中、痛苦中。大家一定要好好观察！尤其是在顺境中，不要高兴得太早，因为一切都是无常的，一切都在刹那当中变。无论是顺境还是逆境，都会变。坏也不可能永远坏，好也不可能永远好；快乐不可能永远快乐，痛苦也不可能永远痛苦。我说的这些都是属于世间的缘法。

大家一定要谨慎考虑，仔细观察，任何时候都要把握好自己的心态。所有的顺境、逆境，以及缘法都是不净的、无常的，都在刹那当中变，都是痛苦的。我们不要执着，不要让自己沉溺在顺缘当中。一定要把握好自己，以正知正念来约束自己的相续，用正知正念来调整自己的心态。不要因顺境动心、执着，否则你会上当受骗，会痛苦烦恼的。

《佛子行三十七颂》里讲的这些道理，在表面上看简单易懂，但是它的内容非常深奥，不是谁都能做到的，只有登地以上的菩萨才能做到。我们不能轻视这些，一定要重视。要把这些教言作为标准来衡量自己、纠正自己、把握自己。这个非常之重要！

对我们来说，不管在任何时候，修行真的非常重要！其他的事情不是不重要，但是没有比修行更重要的。我们无论在什么时候，都要把修行放在第一位。“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇”，这不是一般的难！我们今生今世有这么好的机缘，不能白白地浪费，不能错过，一定要抓紧，不要浪费时间，不要浪费人身。一定要有自己的主见，有自己的人生方向，不能因为别人随便，自己也跟着随便。一些人不相信因果、不取舍因果的时候，我们不能跟着做。

我们这些凡夫很容易改变主意。一到别的地方，接触了其他人就变了，就把上师三宝忘了，把因果也忘了，然后跟着这些人去造业。既不知道祈祷上师三宝，也不知道取舍因果；既不知道要修行，也不知道要珍惜人身。这样真的非常可怕，大家一定要注意，任何时候都是！不管是在寂静处还是在别的地方，都要再三考虑，反复思维，要时时刻刻调整自己，这个非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记九

戊二（修胜义菩提心）分二：一、入定修离戏无执；二、后得于贪嗔对境断除实执。

己一、入定修离戏无执：

一切境现唯心造，心性本来离戏边，
了达此理于二取，皆不作意佛子行。

这个偈颂说的是，不管是外器世界还是内情众生，所有的缘法都是自心的显现，都是自心的幻化与游舞。除了自己的心以外，没有任何一个真正实有的东西，都是唯心所造。我们经常讲"唯心所现，唯识所变"。在这里也讲这些道理：除了自己的心以外，没有任何的物质，都是自心的显现。

我们都知道有心，但是不知道心到底在什么地方，在哪个位置。人们一直认为心在自己的体内，在胸腔里；但是这种概念完全是错误的。因为我们通过思维、通过观察去寻找这颗心的时候，根本找不到。从我们的头部一直到脚底之间，里里外外、仔仔细细地去寻找这颗心，也找不到。

以前一些科学家认定心脏是心，后来这种观点也被推翻了。因为没有心脏的人，依然可以有心、有灵魂，也可以活，所以心脏不是心。后来一些科学家又认定大脑是心，但是这个观点也被推翻了。大脑也不是心，没有大脑的人也照样可以活。这样一分析，所有的内脏都不是心。甚至外在的这些器官：头、手、脚，还有腹部，各个地方都不是心。所以心不在我们体内，也不在我们身上。

那心到底在什么地方？心到底是怎么回事呢？

以前我给大家讲过，心到处都有，它是无处不在的。我们所感受的、所觉受的这一切都是心，除了自己的心以外没有任何其他的事物。我们所看见的、听见的、摸到的、感觉到的，这一切一切都是自己的心，除了自己的心以外没有其他任何东西。因而说：心无处不在，到处都有。

我们的心也可以说是诸法的本性。佛陀在经中讲过：诸法一性。就是说诸法是一性的，刚才说的就是，都是自己的心，也是我们的本性，也是佛性！我们最后讲佛性的时候也是讲心性。心的性就是我们的自性，也是诸法的本性。万法是一性、一体的，这样说比较容易理解。所以除了自己的心以外，一切都是心的幻化和游舞。我们现在这样看，有能取所取的分别；但这是我们的一种分别、执着而显现的。实际上都是一体的，实际上都是自己的心游舞、幻化的，是不可思议的。但是我们根本感觉不到，根本认识不到。什么呢？因为它太深奥了。心的游舞也好，幻化也好，它本身太妙了，所以我们无法了解，无法理解和接受。

我们在看魔术师表演的时候，根本看不出发生的这一切都是他的伪装。其实如果我们真能掌握、了解这个魔术表演的时候，并不复杂，也很简单。但我们没有了解、没有认识到的时候，会觉得它很神奇，很深奥，很不可思议。

心的幻化与游舞也是一样。我们现在还没有认识到，还没有真正了解，所以觉得不可思议，特别神奇。但是真正了解、通达了诸法的真相、真理、事实以后，这是很平常的一种现象、一件事情、一个过程而已。并不复杂也不神奇，一切都是心的幻化与游舞，都是心的显现。除了自己的心以外，没有其他的物质，没有其他的东西。

但是我们现在要感觉到、认识到这个事实，也是不可能的。刚才我们讲的是大乘唯识宗的观点，这还不是最究竟

的。还要观察这个心不是实有的、真有的，它本身也是缘起、性空。

唯识宗没有明白心的本性是空的，是远离一切戏论的，他们认为心也分好几种。最微小、最刹那的这个心是实有、真有的——他们是这种观点。

“一切境现为心造，心性本来离戏边”。远离常断、有无、好坏、生死一切戏论，远离一切边，所以心的本性也是空性，是般若大空性，这是中观的见解。

有的人说，这是大圆满的境界，但我不认为这是大圆满的境界。大圆满的境界，首先要抉择万物为心，然后再抉择心为大空性，最后再抉择心为大光明——这时才达到内密里讲的一些境界。真正的大圆满境界比这个还高！因为大圆满的境界是不通过思维逻辑，不通过气脉明点，而直接通过上师的窍诀，把自己的心安住于本来具有的觉性中。这是自然安住，根本没有作意；不是勤作，而是保持当初的状态，这才是真正大圆满的境界！

这里讲的还达不到大圆满的境界，也达不到密宗里讲的一些高的境界。但是在这里，第一个抉择万物为自心，是唯识宗所讲的“心的本性”，也可以说是般若大空性，这样才能达到中观的无二境界。中观的无二见解也达不到密宗，更达不到大圆满的境界。我们要明白这个道理。

这里主要描述的是大中观的最高境界。了达这个道理，这种境界真正现前的时候，能取和所取的分别执着，自然而然就会消失！

我们经常讲观空性。当你了解了空性，然后将万法观为空性，这个力量非常大。在遇到病障、魔障或任何违缘和障碍时，都可以观为空性。这样，不管是违缘还是障碍，自然而然会消失，会无影无踪，这是中观。

若是真正了达了这个道理，真正现前了这种境界时，我们的相续既不会被世间八法染污，也不会生起太多的贪嗔痴慢疑等烦恼；这些烦恼会自然而然的逐渐消失。大家一定要认识这种境界！要达到这种境界非常重要，大家一定要重视！

己二（后得于贪嗔对境断除实执）分二：一、于贪境断除实执；二、于嗔境断除实执。

庚一、于贪境断除实执：

逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，
虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。

我们在修行的过程中，遇到悦意的对境，遇到顺境时，都要观为夏季的彩虹一般。意思是显现上有，实际上没有。夏季彩虹显现时非常美，但是它没有实体，而且非常无常，几分钟、几秒钟就会无影无踪。即使它显现的当下，去寻找它的时候，也找不到它的事实存在。同样，顺境、悦意的对境在显现上有，实际上是不存在的。

一切都是这样的。亲朋好友，其他的诸如财物、名声、利益，都如美丽的彩虹一般。所以，诸法的本性如彩虹，尤其是顺境。

我们这些凡夫被顺境所诱惑，然后随着境转，随着境动，经常沉迷在贪嗔痴烦恼中，非常痛苦。所以当我们遇到一些顺境，遇到一些好事或得到世间的利益与功德时，一定要把它们观为彩虹一样，不能贪恋、执着。虽然这些名誉、地位、财富、权势，显得非常好、非常美妙，我们可以享受，也可以拥有；但都像彩虹一样，是无常的，很快就会消失。况且我们所拥有和享受的这些快乐以及福报，本身就是

空的、虚假的、不可靠的。所以大家一定要注意，不能被诱惑、被干扰、被染污，一定要保持自心清净。

前几天我跟大家讲过，我们在顺境中很难把握自己，很难转变自己。作为一个修行人，处在逆境中还好一些。因为在逆境中，第一容易发现，第二容易转变。但是在顺境中当下很难发现，也很难转变。我们会沉迷在诱惑中，沉溺在这些烦恼与痛苦中，最后才发现。一定要注意！世间的福报都是有漏的。什么叫有漏的？就是不净的、痛苦的，或者是苦乐掺半的，并不是真正的、纯净的快乐。

我现在劝大家发心要清净、做纯善。我们要做功德，要修善根，但是做一个非常纯净、清净的功德，要修一个纯善。因为若是现在你的发心里有毒，有一些不净的想法，将来感受的果报也会有毒、有痛苦掺杂其中。所以，世间没有真正的快乐，也没有真正的利益，世间的福报都是虚假的，都是有漏的，都是无常的。因此大家一定要明白，一定要注意。不能被这些诱惑，一定要把握住，尤其是在顺境中！

我发现在顺境中，我们非常难把握。有时发现不了；有时虽然发现了，也转变不了；有时是过后发现的。当我们得到了一些帮助、一些好处、一些表扬时，就会春风得意，并且非常执着。这点非常可怕！为什么要再三强调这些呢？因为这些大德是过来人，明白其中的危害。所以大家一定要注意，都要转为道用，不能由此去造业！

庚二、于嗔境断除实执：

> 诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，
> 是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行。

诸苦就是所有的痛苦。我们很多时候都非常痛苦：破

财了痛苦，亲朋好友去世了痛苦，夫妻或者母子要分离了又痛苦。我们经常被这些事情折磨。但这些痛苦是自找的，就像一个人在做梦：自己生了个儿子，非常可爱，高兴得不得了；但是突然有病了、死了，然后又痛苦得不得了。

其实，根本没有生过孩子，也没有死过孩子；但我们不知道是在做梦，随之或喜或悲，备受折磨，毫无意义的白白受苦。

我们现在也在做梦，晚上做的梦叫黑梦，白天做的梦叫白梦——黑梦、白梦都是梦！我们每天从黑梦中醒来，但是很难从白梦中醒来，所以经常痛苦烦恼。除了愁就是苦，除了苦就是愁，内心没有安宁、快乐的时候。

那些大德高僧已经醒过来了，他们看我们正在梦里，一会儿高兴，一会儿伤心，一会儿痛苦，一会儿快乐，非常可怜可叹。

在他们眼里，我们就像是一群疯子，就像是一群不懂事的、没有长大的孩子："我要成家，这是人生大事啊！"然后选日子，发请贴，准备婚礼，累得人仰马翻。

要生孩子了，"这也是人生大事啊！"然后又选日子，算日子，又准备好多婴儿用品，生下来后更是累得人仰马翻。

这都有意义吗？什么人生大事，这是我们自己界定的，没有什么了不起的！我们看看那些动物，每天都在结婚，每天都在生孩子。一个动物会生好多好多孩子，但是它们都没有当回事。我们为什么要把这些当回事儿，为什么要那么认真呢？就是自己界定的！

我们觉得自己很了不起，因为我们是人类，我们在地球上是高级动物！这也是我们自己界定的，而在其他众生的眼里，我们就是一群废物。我们到蚂蚁穴边看蚂蚁：有的拿东

西，有的搬家，有的吃东西，有的在玩。这些都有意义吗？他们看我们也是一样，不知道我们在忙些什么。我们觉得自己很了不起，是高级动物，是人类，比其他动物都强。其实人是最脆弱的，很多时候还不如那些牦牛呢！

牦牛的生活很简单、很方便，刚出生几分钟就可以站起来，就可以走，就可以吃东西。我们人类要一年多才会走路。

有时人特别脆弱，特别没有用。我们夏天要穿夏天的衣服，冬天要穿冬天的衣服。白天要准备穿的，晚上要准备盖的，还要有房子什么的。那些牦牛什么也不要，冬天、夏天穿的都是一个样，它们也没有觉得怎样。

吃的也是，牦牛不用每顿饭都准备不一样的东西。我们特别麻烦：今天做米饭，明天做馒头，后天又做面条。它们也不要这些，饿了就吃草，渴了就喝水，很简单。

我们看那些蚂蚁、苍蝇，连小小的蚊子都可以在天上飞来飞去。而我们多费劲，走路很慢很累，出门还要坐马车、轿车，或者飞机什么的。人家自己飞来飞去，多了不起啊！

还有卫生方面。我们总是要干净，要注意卫生，怕有传染病什么的。其实患病都是自己的因果，若是命中有这个因缘想躲也躲不开；命中没有这个因缘想遇也遇不到！人民币是最脏的，尤其是旧钱，上面有很多细菌。一张人民币经过很多人的手，若是能传染疾病，早传染了。但是我们不觉得钱脏，都揣到兜里，紧紧地攥着。我们都喜欢钱，所以就不嫌它脏。

还有亲人、仇人也是。今天你把他视为亲人，说不定明天、后天就变成仇人了；今天你把他视为仇人，说不定过几天、过几个月就变成恩人、亲人了！这都是由我们自己的分别、执着界定的，其实根本不存在这些。

佛讲过，好坏、高低、贵贱、脏净，都是我们自己的心制造的。累与不累也是，若是自己喜欢做的、愿意做的，就不觉得累——走多长时间，走多远的路也不觉得累，干多重的活也不觉得累；若是自己不喜欢做的，不愿意做的，做一点点也觉得累，非常痛苦。累不累都是由自己的心制造的。

贵贱也是。什么叫贵，什么叫贱？也是我们自己界定的！其实并没有什么贵贱。所以，大家一定不要被这些迷惑、诱惑，要把握好自己的内心，保持内心清净，这个是最重要的。这都属于世间的法，这一切一切都是虚假的，都是无常的，都是不可靠的，大家一定要明白这些。

我们来到人间，转生为人，每一个人都有自己的责任与义务，我们要尽自己的责任，尽自己的义务，这是应该的。但是在这个过程中，我们不能受假象的诱惑，不能因为这些梦境让自己沉迷在烦恼中，一定要把握好，这个非常重要！

“是故遭遇违缘时，视为幻相佛子行”。一切都是幻相，都要观为幻相；一切都是梦幻，都是如梦如幻的，没有事实存在，没有真正的实体。所以一定要这样看待，这样观想。最后我们一定会达到最终的目的，一定会解脱、成佛，这个非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十

前几天我们所学的内容，大部分都是愿菩提心的学处，从今天开始学修行菩提心的学处。

丁三（修菩提心学处）分五：一、修学六度；二、修学经中所说四法；三、修学断烦恼之理；四、具足知念而修学行他利；五、善根回向圆满菩提。

戊一（修学六度）分六：一、布施度；二、持戒度；三、安忍度；四、精进度；五、静虑度；六、智慧度。

己一、布施度：

获得菩提身尚舍，何况一切身外物，
故不图报异熟果，慷慨布施佛子行。

这个偈颂讲的是，若想获得菩提果——成就佛果，要布施自己的身体或生命。连自己的身体和生命都要施舍出去，何况身外的一些东西呢？所以，作为一个修行人，若是真心想成就佛果，就要慷慨布施、大量布施。

布施分三种：财布施、法布施、无畏布施。

第一，财布施。我们所有的财物都可以用来做布施，连一根针、一根线都可以做布施。这样做主要是修舍心，断除贪心和吝啬心。贪心，尤其是吝啬心，是转生饿鬼的重要因素，所以要统统舍掉，不能贪恋属于世间的福报。只要众生需要，都可以舍掉。为了满足众生的愿望，要舍去自己的一切拥有，这就是财布施。

这是根据我们自己的条件、具体情况以及众生的需要做的。如果众生今天真的需要我们的身体或者生命，我们不能不舍，要慷慨地布施。作为凡夫，现在要我们拿自己的

身体、生命做布施有一定的困难，但是我们要学习这样的精神。连自己的身体和生命都能舍弃，何况其他的东西？这样，对其他的东西也不会生起贪着或者贪念，一定能够舍得，这样我们才能得到真正的福报。

我经常跟大家讲，福报是修来的，功德是学来的。我们能真正修舍心，真正做布施，才能得到这些人天的福报；否则即使我们得到了一些暂时的利益，也是一种痛苦，也是一种压力，并不是什么真正的福报，也不可能给我们带来真正的快乐。真正修来的福报是自然而然来的，整个过程都不会给你带来压力，也不会给你带来烦恼。自然来的福报才是真正修来的福报，才是有益的，才是无漏的，所以大家一定要学好布施，要慷慨布施。

很多人认为自己连生存都有困难，所以没有办法做财布施，这种想法完全是找借口。任何人都不可能没有布施的机缘，也不可能没有布施的条件。你的生活水平再差、再贫困，也能做布施。因为不是要拿好多东西，也不是要拿特别珍贵的东西才能做布施。什么都可以用来做布施，连自己身上排泄出去的，我们认为不清净的东西都可以用来做布施。比如我们吐痰的时候，方便的时候，这些都可以做布施。在我们的境界中，这都是一些不净、无用的东西；但是在其他众生的境界里，却是非常美味的食物、美好的东西。

我们布施的时候，若是有真诚心，有真正的慈悲心，能饶益很多的众生。

以前，嘎达亚那尊者到饿鬼道去救度有缘众生的时候，遇到了一个饿鬼母。她希望嘎达亚那尊者给自己的丈夫带个信，他去印度找食物已经好多年了，但始终没有回来。她说："若是遇到他，告诉他，我们连饮食的名字都听不到，非常饥饿，孩子们快要饿死了，让他尽快回来。"嘎达亚那

问："我怎么能认得他呢？"她说："我的丈夫非常好认，他身上有九种恶劣的装饰，长得非常丑陋。头犹如大锅，嘴巴犹如针眼，脖细犹如草根，肚子犹如大山，一眼就能看出来。"

嘎达亚那到了印度，有一天看到很多饿鬼在那边抢东西，他就想起了那件事，真的找到了那个饿鬼，嘎达亚那就将他妻子的话转告给他。那个饿鬼跟嘎达亚那尊者说："我已经来印度好多年了，但始终没有找到食物。在这么多年中，唯一得到的食物就是这口痰。因为有个比丘吐痰的时候发心非常清净，我在旁边于是就得到了。除此之外，没有得到任何食物，所以我也非常困难。"

就像刚才说的那样，若是发心清净，我们所吐的痰，排泄的脏东西，对他们来说也是一种美味，都可以用来做布施，那些众生可以得到。

我们也可以做其他的布施。比如撒一把米可以喂小鸟、小鱼；扔剩饭、剩菜的时候，念"嗡啊吽"，念观音心咒，发清净心布施给众生，很多饿鬼道的众生就能得到。这样做布施非常殊胜！

我们拿很多珍贵的东西、拿好多钱做布施，这个发心不一定清净，过程也不一定圆满。我们在暗中，将一些微小的东西单独做布施，这样的发心肯定不会有太多的问题，过程也会顺利圆满，这样的布施更殊胜。大家一定要记住，要经常这样做，做清净的财布施。这样，我们才能得到真正的财富，生生世世都可以富贵，不会转生为穷人，而且不会被财物或者贪心染污。

第二，法布施。

第一种法布施是转法轮，也是最殊胜的法布施。我们现在发心学佛修行，将来成佛以后，可以转法轮，可以有属于

自己的教法，在我们的教法当中可以饶益、成就很多众生，很多众生都能成就佛果，这样最好。

现在我们所修的、所弘扬的法是释迦牟尼佛的教法，不是属于我们自己的教法。现在我们是给释迦牟尼佛“打工”，不是我们自己真正的事业。将来我们成佛以后转法轮，那时我们可以有自己的教法，很多佛菩萨、大德高僧都会来帮助我们弘扬我们的教法，这才是我们真正的事业。所以大家一定要精进学法、精进修行、早日成佛，然后去转法轮，这是最殊胜的法布施。

第二种法布施是讲经说法。给有缘的众生讲经说法，遣除他们的无明黑暗，这也是一种最殊胜的法布施。很多人都认为，自己现在还没有常转法轮、讲经说法的能力，所以做不到法布施。不是这样的，每个人都可以做法布施，你也可以引导、指导一些众生。

发心很重要，在发心清净的情况下，将自己了解的、明白的、学到的东西教给别人。依靠清净的发心来做法布施，也有不可思议的功德。

若是实在连这个能力也没有，也可以做其他形式的法布施。我经常跟大家讲，我们随时随地都可以跟一些众生结善缘，不结恶缘。我们可以到山上、河水边，或者其他地方，唱诵观音菩萨心咒或者其他咒语。那里有很多有形无形的众生，他们一定会听到，这样也能给他们种下善根，跟他们结上善缘，这也是法布施。

一方面，我们现在就要尽量和众生结善缘，给他们种善根。将来我们成佛的那天，他们都会成为我们的眷属。如果不这样做，将来我们成佛的时候，一个人在自己的刹土里没有眷属，多孤单啊！所以大家一定要和众生多结善缘。

另一个方面，现在虽然我们也想劝说一些众生学佛修

行，但是有时候劝不动；我们也想饶益这些众生，但是有的情况下我们也无法饶益他们。可是我们可以默默地发誓，将来成佛那天度化他们；我们也可以默默地发愿，将功德回向给他们，愿他们能够早日遇到佛法，早日解脱成佛！这也是法布施，这样做也能和众生结上善缘。

我们还可以将功德回向给我们的冤亲债主、怨敌仇人、周围有缘分的众生以及所有的法界众生。这样，我们就是在随时地做法布施！

每个人都可以做法布施，主要是你想不想做、肯不肯做。能做法布施就能增长智慧，将来一定会智慧广大，能遣除众生的无明黑暗。这点也非常非常重要，大家一定要重视！

刚才我讲的这些，每个人都可以做。不管是有钱还是没有钱，不管是有势力还是没有势力，不管是有能力还是没有能力，不管是在家还是出家，都可以做财布施、法布施。希望大家一定要珍惜这些机会，要重视这些善巧方便的修法。

第三，无畏布施。无畏布施就是爱护自他的生命，主要是在机缘成熟的情况下，保护众生的生命，包括爱护自己和他人的生命，爱护我们身边的众生——包括苍蝇、蚊子、蚂蚁、蟑螂等等。

现在很多家里都有特别多的蟑螂，可以不伤害它们的性命，把它们放生了，这样也有一定的功德。夏天蚊子多，蚊子会来咬我们，这个时候我们能忍辱、能忍受，不伤害它们，也属于无畏布施。还有，我们非常讨厌苍蝇飞来飞去染污食物。但是我们可以忍，然后将它们放生，这也是爱护生命，随时随地都可以爱护生命。

有时自己发誓发愿爱护自他的生命了，虽然在实际行动上还没有落实；但是你有这种决心和愿力，也属于无畏布

施。

每个人都可以做无畏布施。在放生、护生的时候，哪怕你拿一块钱、一毛钱随喜，虽然它像一滴水一样微不足道，但是一旦将它放入大海，它与大海就是一个整体，也会和大海一样无穷无尽。我们每年都有放生活动，大家应该随喜一点。不用太多，就像刚才说的那样，拿一块钱、一毛钱、一分钱也可以布施。这样也是护生，也是爱护自他的生命，这也属于无畏布施。无畏布施的果报是健康长寿。

如果布施要成为波罗蜜多，一定要站在三轮体空的角度做。不管是做财布施、法布施，还是无畏布施，能站在三轮体空的角度，以无我的智慧、般若空性的智慧摄持，才能成为布施波罗蜜多。所以大家最好做三轮体空的布施，才是真正最清净、最了义的布施。这是行菩提心的第一个学处——布施度。

己二、持戒度：

无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，
故于三有无希求，守护净戒佛子行。

这个偈颂是讲受持戒律。我们作为修行人要受持戒律，因为持戒是一切功德的基础，犹如大地是万物的基础，所以非常重要。若是没有受持戒律，连自己都不能逃脱三界，摆脱轮回，更不用说利益众生或者度化众生了。所以，大家一定要受持戒律。

戒律一共分三种：断恶行戒、行善法戒、饶益众生戒。

第一，断恶行戒。就是断除恶行，比如断十种恶业，这属于世间的戒律。如果我们连断十种恶业这个戒律都没有守护，没有做到，来生连人天福报都得不到，所以这是最基本

的戒律。

断十种恶业：

不杀生，不杀害任何众生的生命。

不偷盗，在未经别人允许、同意的情况下，不管是通过什么手段，将属于别人的东西据为己有，就属于偷盗。

不邪淫，最好是断除所有的淫行。若是做不到，最起码也要断除邪淫。邪淫也分很多种，今天在这里不仔细讲，但大家一定要去了解。

这三个叫身三种恶业。

还有口四种恶业：

妄语，也分好多种。在没有意义的情况下，想故意欺骗对方而说谎话都属于妄语。

恶语，说对方不爱听、不愿意接受或者接受不了的话都属于恶语。有时在善意或者有特殊意义的情况下，可以说别人的一些过失或坏话。但如果不是这样而是想故意伤害对方，或者想故意扰乱对方的心，这都属于恶语。

离间语，就是两舌，说挑拨离间的话。

绮语，说一些没有用的闲话，这都属于绮语。

这四个叫口四业。

还有意三业：

贪心，贪图他人的拥有，贪恋世间的福报，这都属于贪。

害心，有想伤害对方的心。怀有恶意，希望对方受到伤害、受到欺骗、堕落或者失败，哪怕有一丁点的机会都不错过，这种心态叫害心。

邪见，就是不相信因果，不相信三宝，不相信轮回，不相信佛说的道理。邪见有断见和常见。在这里不仔细讲，《成就宝鉴论》里有详细的解释，希望大家都看一看。

以上这些叫断恶行戒。

其他的还有皈依戒、居士戒、菩萨戒、密乘戒等，在这里就不仔细讲了。自己所受的是哪种戒，大家心里都有数，一定要好好地护持戒体，好好地取舍善恶，这个非常重要！

第二，行善法戒。主要是以身口意来多做善事，多修善法：不但不杀生，而且还能爱护自他的生命；不但不偷盗还能多做布施；不但不邪淫还要受持戒律；不但不妄语还说谛实话；不但不恶语还说悦耳语；不但不说离间语还去化解他人的怨恨与冲突；不但不绮语还会念诵咒语、经文、佛号；不但不贪心还修持舍心；不但不害心还修持饶益心；不但没有邪见反而当立正念、正见，这叫行善法戒。

这是行十种善业。

还有很多其他的善事，大家都要尽心尽力地做。

第三，饶益有情戒。通过各种手段摄受有缘的众生，去饶益他们、帮助他们。你们作为居士，在家里也应该好好地饶益家人，让他们满意、高兴；让他们来了解佛法，学修佛法，也是一种守持饶益有情戒。

现在很多居士学佛以后，家也不要了，孩子也不管了，工作也不干了，到处乱跑。最后的结果是，家不像家，人不像人。这完全是不如法的，不应该这样。

作为一个修行人，应该越修越安居乐业。饶益有情的意思是，你的家人也是有情，你去饶益他们，让他们满意；多做家务，多干活，让他们高兴。我们要感动他们，感化他们，不应该和他们结怨，和他们发生冲突，否则我们永远度化不了这些有缘的众生。

己三、安忍度：

于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，

故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。

这个是修安忍。若想获得美妙的佛果，得到非常殊胜的成就，一定要修忍辱。我们随时都要提醒自己，生起嗔恨心的过患和修持忍辱的功德：嗔恨心有非常大的过患，忍辱有非常大的功德。所以我们不管在什么样的情况下，都应该修忍辱，不应该对众生生起嗔恨心。

"一切损害如宝藏"。对修行人来说，一切损害、怨敌、邪魔，这些不悦意的对境都是好事，就像如意宝般非常难得。

我经常跟大家讲：我们遇到一个违缘，就能提高一个层次；遇到一种障碍，就能增长一分智慧。对于一个真正的修行人来说，羞辱、欺骗、殴打，以及疾病、磨难、坎坷、挫折，都是真正的如意宝！我们经历了这些，最后才能成就。

若是没有这些对境，怎么增长智慧啊？智慧是人与事之间磨练出来的。若是遇不到这些逆境，我们怎样磨练这颗心啊？所以对一个真正的修行人来说，这都是珍宝，真正的如意宝，所以大家一定要珍惜机会！

忍辱也是分三种：

第一，"他人邪行之安忍"。自己平白无故地受到欺骗、羞辱、殴打或折磨，这时要转为道用。不应该因此让自己沉溺在烦恼痛苦中，应该让这些都成为修行上的助缘。

我不是经常跟大家讲么，其实这些敌人、仇人，伤害我们、欺骗我们，实际上是来帮助我们消业、还债、积福；让我们增长智慧，让我们成长、成熟、成就的。他们才是我们真正的恩人、真正的善知识。他们才能看到我们的缺点，指出我们的毛病。我们通过他们的指点与引导，去改正自己的错误，这样我们很快能转变、能圆满。这是个良好的机缘，

也是个良好的助缘。大家一定要珍惜，要明白。我们不应该烦恼、痛苦，应该转为道用，否则我们真的是个失败者。

第二，“求法苦行之安忍”。即为了学佛修行而忍受艰难困苦。

我们的佛祖释迦牟尼佛在因地修行时，为了四句佛法，他老人家在自己的身上点过一千盏油灯；为了四句佛法，粉身碎骨，经历了诸多磨难。我们现在有这么好的机缘，有这么好的学佛修行的条件，一定要珍惜！为了求法，为了修行，也应该忍受一切苦难，一定要修忍辱。

我们有时太晒、太热，就不参加法会了；有时刮风太冷，就不去道场了；有时身体不舒服或者困倦了，就不修法了。不能这样！应该是为了修行，为了佛法，不惜一切代价，不顾严寒酷暑、艰难困苦，拿自己的生命、身体来换取佛法，来换取智慧。

对一个真正懂得佛法、懂得佛理，真正有修行的人来说，佛法是最珍贵的，比如意宝还珍贵！修行是最重要的，比生命还重要！但是很多人没有认识到，因为我们没有希求正法的心。

在修法的过程中，我们要观察自己是不是像饥饿的牦牛吃草一般？我们大部分人都像是在狗的面前放青草一般，对闻法修法根本没有兴趣、没有希求心。这还是没有认识到佛法真正的价值与修行的重要性，也没有真正了解轮回的痛苦与解脱的利益。若是真正了解了这一切，不可能这样懈怠、懒惰。身体有点不舒服，或者感冒了，就不修法了。这点小病算什么呀，应该是修行最重要！这都是“求法苦行之安忍”。

第三，“不畏甚深法义之安忍”。为什么这样讲呢？很多人对一些甚深的法义不但没有信心，还有一些邪见。以

前佛陀讲般若空性的时候，很多小阿罗汉都接受不了，感到非常恐惧，然后吐血而亡，最后都下地狱了。我们现在对这些甚深法义，尤其是对密宗里很多方便、善巧的法门，不了解、不理解或者不太明白也不要紧，但是千万不能生起邪见，否则容易毁坏自己的慧命。所以一定要注意。

大中观、大圆满、大手印的见解，尤其是密宗里讲的很多都是闻解脱、系解脱、听解脱、见解脱。但是现在很多人都怀疑：既然听一听就行了，佛为什么还要宣讲八万四千法门呢？众生的根基不同。对一些有缘的众生来说，确实是闻解脱，确实是听解脱，确实是见解脱。但是对无缘的众生来说，不一定是这样。这是根据众生的因缘、福德而讲的。所以，大家一定要保持正见。要恭敬、要相信！不能对这些法有邪见，这叫“不畏甚深法义之安忍”。

现在真有这样的情况，有时讲密宗的一些方便法门时，很多人都有邪见，然后开始诽谤。这是自己的智慧与修行不够，对佛法的了解不够。八万四千法门，其中有小乘、大乘、密乘等各种法门，都是根据不同众生的根基宣讲的，都是正法，都是佛法，不能诽谤。

现在很多人对密宗的一些法器，或者一些征象有不太好的看法。但是我们说过，这都是有甚深的含义与密意的，不是随便的，不是你想象的那样。大家一定要了解这些，不能因为自己不了解而诽谤！这样很容易毁坏自己的慧命，断除自己解脱之命。所以不要轻易说是非，不要轻易评价，不要轻易说一些没有用的废话，这叫安忍度。

持戒度和安忍度都一样，想要成为波罗蜜多，一定要站在三轮体空的角度，用般若智慧来摄持，否则这些修行就不能成为波罗蜜多。所以大家一定要注意，一定要明白这个道理。

这都属于行菩提心的学处。如果我们发心发愿了，却不学修这些学处，那么都是空话，没有太多的意义。所以大家一定要坚信，一定要认真学修，一定要老老实实、脚踏实地、一步步地、按次第地学修，这是我对大家最大的希望！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十一

己四、精进度：

唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火，
饶益众生功德源，具足精进佛子行。

“唯成自利小乘士，勤如扑灭燃头火”。意思是学修佛法的小乘行者——声闻、缘觉，仅仅为了自己能了脱生死、摆脱轮回、摆脱痛苦而勇猛精进，犹如美女头上着火一般急迫地学修佛法。美女非常在乎自己的容貌，一旦头发着火了，会立刻想尽办法竭尽全力地灭火，一刹那也不会耽搁。不可能会有等一会儿、过一段时间再去扑火的想法。小乘行者为了自己的解脱，尚且如此勇猛精进、勤奋努力，我们为了自他所有众生的解脱，更应该精进，不应该懈怠懒惰、一拖再拖。这里主要讲的是精进。

寂天菩萨在《入行论》里详细地描述过，精进的本质主要是喜欢佛法，对佛法有兴趣，有希求正法的心。若是没有希求正法的心，对佛法、对修行没有一种无比的欢喜之心，在表面上再精进、再刻苦也不算精进。因此，大家对佛法、对修行应该有兴趣、有信心。

我也曾经跟大家讲过，精进主要看你是否有希求正法的心。若是有，一定能学到佛法，一定能解脱成佛；否则在表面上再精进，也不会学到真正的正法，也不可能达到最终的目的。学法的时候不应该像在狗的面前放青草一般不感兴趣，没有信心、没有急迫感；应该像饥饿的牦牛吃草一般用心，迫不及待地学修正法，去追求解脱与成就。所以，培养对佛法的信心非常重要！

精进分三种：擐甲精进、加行精进、不满精进。我们刚才说的那些小乘修行人，仅仅为了自己的解脱都会这样精

进。我们为了自他的利益，为了所有众生的解脱，应该更加精进。

还有世间人为了吃饱穿暖，为了过上更好的物质生活，为了世间微不足道的利益，和一些暂时的享受，白天不休息，晚上不睡觉，拼命地工作。而我们为了永久的解脱，为了圆满的佛果，应该更加精进，不应该懈怠懒惰。

“擐甲精进”，即发誓发愿：从今以后不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，全力以赴地闻思修行，早日解脱成佛！若是真能从内心里、从骨髓里下这样的决心，做这样的决定，那么懈怠、懒惰，就不会控制、染污我们，这叫“擐甲精进”。

“加行精进”，也叫行动精进。刚才是从心里发誓发愿，现在是要落实到行动上。学法修行不能一拖再拖，一定要抓紧时间，一分一秒也不浪费，犹如懦夫怀进毒蛇、美女头上燃火一般。懦夫怀里钻进毒蛇的时候，他不会停留一刹那，会立即把蛇扔掉；美女头上燃火的时候，她也不可能停留一秒钟，会立即想尽办法灭火。同样，我们学佛修行也要分秒必争、全力以赴。这种心态落实在行动上，身口意都能精进，都能真实取舍善恶，这才是真正的加行精进，也可以说是行为精进。

“不满精进”，即我们在学法、修行的过程中，明白一些道理、获得一些成就的时候，要不满足，不骄傲，不傲慢，应想：很多佛菩萨、大德高僧仅仅为了四句佛法，也要付出那么大的代价。他们在学佛修行的过程中那么艰苦，依然刻苦精进。我们作为凡夫，虽然不如他们；但是作为他们的追随者，应该把他们当作榜样，当作对境，更加精进、勇猛地学修。我们不应该明白一点道理，得到一点成就，就心意满足了。应该直至佛果、直至圆满时，才可以停止闻思

修，之前一刹那也不能停止。一定要精进、持之以恒地学修佛法！这叫不满精进。

不满精进也很重要。现在有的人看了几本书，听了几张光盘，明白了一些道理以后，就觉得自己很有知识，很有智慧，很有修行，然后就不学不修了，开始拿佛法来衡量别人、对治别人，找别人的缺点和毛病。这都是错误的，不应该这样！我们应该把自己放在最低处，把他人放在最高处，随时随地调整自己的心态，随时随地把佛法纳入到自己的相续中，把相续和佛法融合在一起。这样勇猛精进地学法修行，这叫不满精进。

对佛法有信心，有兴趣，有希求正法的心，这个非常重要。这就是精进的定义，也可以说是精进度的定义。跟前面讲的一样，波罗蜜多就是空性智慧。能够用般若空性智慧摄持，站在三轮体空的角度精进，这才是精进波罗蜜多。这就是精进度。

己五、静虑度：

当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，
真实超越四无色，修习禅定佛子行。

静虑也叫禅定。禅定波罗蜜：禅就是专注，定就是不散乱。我们的心能够专注于正知正念上而不散乱，这也是一种禅定。有世间的禅定——比如四禅八定，也有出世间的禅定，它是三乘行者所修的禅定。

但在这里讲的是止观双运。止就是寂止，观就是胜观。

“以此摧毁诸烦恼”。要双运才能摧毁、断除所有的烦恼，这个至关重要。胜观就是空性的智慧，三轮体空的智慧，无我的智慧。寂止和胜观要双运。若是没有智慧的摄

持，不能断除烦恼，也就不能超出三界，这个非常重要。

现在修禅的人也不少，但大都是在无记的状态中，根本不是出世间的禅，也不是寂止和胜观双运的禅。他们入定的时候感到非常清净、非常舒服。但是出定以后，烦恼依旧、习气依旧。这是因为他们没有胜观，没有用空性智慧来摄持，所以不能降伏、断除烦恼。

“真实超越四无色”。四无色就是空无边处、色无边处、无所有处、非想非非想处，这属于世间最高的禅定。声闻主要修的是人无我的智慧，缘觉证悟了人无我和法无我的一半，菩萨才是通达了人无我和法无我的境界。这些才算是胜观，这种禅定才是真正的出世间的智慧，这样才能对治、降伏烦恼。之前参禅境界再高，也只能得到四无色界的一些境界，只能转生到无色界中，不能超出三界。

现在很多人修禅的时候，要求自己不能有善的念头，也不能有恶的念头等任何念头，然后在这种无想、无记的状态中安住。这样做有两种结果：若是没有行善断恶，死后只能转生为旁生或饿鬼；有行善断恶的基础，死后会转生到天界的长寿天，这非常危险！所以大家一定要注意，一定要止观双运。我们现在主要是观修，不是静修。现在很多人正在修加行，这个时候也有静修；但是静修少，主要是观修。

我们现在学修人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚四外加行，若是能够把自己的心专注于这种认识和正见当中不散乱，这也是一种禅。五内加行的修法——皈依、发心、金刚萨埵、曼茶罗、上师瑜伽也是如此，若是能够把自己的心安住在相关的内容上，也是一种禅定。尤其是修金刚萨埵、曼茶罗和上师瑜伽的时候，若是能够站在三轮体空的角度，这是最殊胜的禅定。

我们经常讲，无论修什么法，仅仅念一句“阿弥陀佛”

也要用三个殊胜来摄持。其中的正行无缘，不执着所有的缘法，才是真正的正行无缘。

禅定亦即静虑，分三种：凡夫行静虑、义分别静虑、缘真如静虑。

凡夫行静虑属于世间的禅定，对于觉受的美味非常执着。

义分别静虑对觉受的美味没有太多的执着，但是对空性非常贪着，执着于空性见，认为这种见解能对治一切烦恼。

缘真如静虑对空性、对觉受都没有执着，了达空有无二、现空无二的境界，能够真正远离一切戏论，这个智慧境界是最殊胜的禅定。我们在大圆满里主要讲，把自己的心安住于本来具有的觉性当中不散乱，这是最殊胜、最了义的禅定。

己六、智慧度：

若无智慧以五度，不得圆满菩提果，
故以方便三轮空，修持智慧佛子行。

若没有将万法抉择为空性的智慧，只依靠布施、持戒、安忍、精进、静虑这五度是无法圆满如来正等觉的果位，所以智慧非常重要。

《入行论》里也讲过："此等一切之佛为智慧说"，布施等是佛陀为了现前智慧波罗蜜多而宣说的。如果没有智慧度，六度就无法圆满，也不可能获得佛果！也就是说，布施、持戒、安忍、精进、静虑，这些都是为了能够生起智慧而宣说的。若是没有智慧的摄持，都不能成为波罗蜜多。这个在《三主要道论》里也讲过，若是只有出离心和菩提心，而没有证悟空性的智慧，也不能断除轮回的根。在这里也是

这样讲，若是没有智慧波罗蜜多，只靠其他的布施等五度，不能圆满佛果，不能解脱成佛，所以这个非常重要！

“故以方便三轮空”。以三轮体空的境界、智慧来摄持。比如说我们做布施的时候，布施者、布施的东西、所布施的对境都要视为空，这属于三轮体空。

我们修金刚萨埵除障法的时候，修行者自己、所修的法、对境金刚萨埵都是空性的，都不是实有、真有，都是如幻如梦的。

断惑的时候，所断、能断、断法都是空的。

取智慧的时候，能取、所取、所取的智慧都是空的。

能够具有这样的见解，站在这样的角度，才是真正的了义、真正的修行，才能达到最高的境界，才能证得圆满菩提果。

智慧也分三种：闻慧、思慧、修慧。闻慧是通过听闻而得到的智慧，思慧是通过思维而得到的智慧，修慧是通过修行而得到的智慧。通过闻慧才能产生思慧，通过思慧才能产生修慧，这是有次第的。闻思修非常重要！

现在很多人也学法修行，但是有的只听闻没有思维，有的只有闻思没有修行，有的根本没有闻思就开始修行。这都是错误的，都是盲修瞎练，不可能得到任何成就。大家一定要先听闻，再思维，最后再修行。佛、上师、善知识们所讲的每一句，都要牢记在脑海里，融化到血液中，落实在行动上，这才是真正的修行！这也非常非常重要！

闻慧、思慧、修慧，这三个是有次第的。后一个靠前一个生起，都是有因果关系的，没有足够的闻思不会有修行。大家一定要重视闻思，不要着急修行。有足够的闻思再去修行，才能真正得到法益，才能真正解脱、成佛，这点非常重要！

现在很多人根本没有闻思就开始念佛、坐禅、念咒、修本尊。念佛有念佛的方法，坐禅有坐禅的方式，持咒有持咒的仪轨。一无所知，没有传承，也没有按仪轨，也不知道仪轨的内容，也不懂三个等持，就念咒修本尊，这样再努力、再精进，都是徒劳无益的，不会有任何结果，也不可能成就。

大家首先要有足够的闻思。念佛有念佛的方式方法，不是会念“阿弥陀佛”四个字就是念佛了。清净、平等、自在、随缘、念佛——才是真正的念佛！首先要有出离心，然后要有菩提心，最后要有证悟空性的智慧。有了这三个要义，有了这三种修行，再去念佛，才能往生，才能解脱。

现在很多人都修禅宗，但最起码要有明心见性的基础。想明心见性，必须要有出离心、菩提心，然后才能有证悟空性的智慧。若是没有过这三关，没有掌握这三个要义，无法修禅。若是没有真正的正知正念，在无记的状态中修禅非常危险，一定会丧失今生解脱的机会。所以大家一定要重视，一定要牢记，一定要注意！

持咒修本尊也是一样。我以前也和大家讲过，真正修密宗、修金刚乘的时候，五种圆满是基础，两个次第是方法。在五种圆满的基础上，通过两个次第，持咒修本尊，最后才能成就本尊，不是随随便便就能成就本尊的。现在人非常愚痴、颠倒，一开口就问自己的本尊是哪个，求本尊法，修本尊法，这完全是错误的。连基本的道理都不懂，连基础的修法都没有，怎么修本尊？不可能的。所以大家一定要先修好加行，明白最基本的道理，修好最基础的法，再进一步修行，才是捷径。这样才能更快速、更容易实现目标，这都非常非常重要！

“修持智慧佛子行”。修智慧波罗蜜多是佛子行。布

施、持戒、安忍、精进、静虑，最后是智慧度——这六度都属于行菩提心的学处。我们每天通过发心仪轨发愿行菩提心，都发过心、发过愿了，不能不做。

如果我们发心、发愿了，却没有尽力做，那我们所发的愿是空愿，不仅没有任何意义，还有过失。所以大家一定要尽心尽力地做、尽心尽力地修，一定要精进、努力，这点非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十二

戊二（修学经中所说四法）分四：一、自观自之错误而断除；二、断除谈论菩萨之过；三、于施主断除贪恋；四、断除说粗语。

己一、自观自之错误而断除：

若未观察自错误，以法形相行非法，
是故恒时审自己，断除过患佛子行。

意思是，作为修行人，若是不经常、不随时随地观察自己的相续，也许思想和言行会与佛法背道而驰。所以一定要经常观察自己的相续，拿佛法来衡量自己、调整自己。如果相续、言行与佛法不相应，没有将佛法纳入到相续中，表面上再精进也不会有任何成就。

现在很多学佛人的行为都非常不如法，所以社会上对佛教的评价不是很好。作为一个修行人，作为一个佛门弟子，不能成为佛教的油子。无论在家里、在单位，还是在其他地方，一定要好好表法。

现在社会上对佛教有一些邪见，甚至有很多诽谤。这不是佛法的问题，是一些修行人自己的问题。应该是依法不依人，不能用个别人的行为来衡量佛法，也不能拿凡夫的思想和境界来评论佛法。但是社会上的很多人对佛法没有丝毫的了解与研究，只看一些学佛人的言行和素质，就错误地评价佛法，对佛教的影响也不是很好。

说实话，在世界上所有的宗教中，在所有的教育中，佛法是最究竟、最了义、最圆满的。我们的本师释迦牟尼佛，他老人家有至高无上的智慧，对社会、对整个人类有非常大

的帮助与贡献。

但是就目前来看，佛教整体发展不是很好，也不是很快。现在整个世界有很多宗教，也有很多教派。但是佛教的教派之间，传承之间，师徒之间，小乘和大乘之间，显宗和密宗之间，东传和汉传之间，汉传和藏传之间，互不团结，互相排斥，导致佛教不仅没有发展，而且越来越落后了，这都是我们这些学佛人造成的。

为了整个佛教，也可以说为了整个社会，我们应该团结起来，互相尊重、互相帮助，这样才会有更大的发展；佛法——尤其是正法，才可以继续保存下去，否则佛教很快就会消失、毁灭的。作为佛门弟子，每个人对此都有重大的责任。每个人一定要引起重视，要从自身做起，团结起来，好好表法，这样我们就能把佛法，尤其是把正法弘扬起来。我们这样做了，尽管处在末法时期，也能利益很多众生。

现在很多学佛人修行不如法。信佛、学佛了以后，家庭、身体等各个方面都没有太大的转变，甚至身体越来越不健康，家庭越来越不和睦。有些人信佛、学佛以后，家也不要了，孩子也不管了，工作也不干了，整天把自己关在一个屋子里；或者到寺庙里、山上，什么也不顾，只念佛诵经。

一说学佛不能贪执，就开始不讲卫生，不讲营养，也不活动了，整天在房间里迷迷糊糊地坐着。我以前也讲过，有静功也要有动功。自己既没有静功也没有动功，也不活动；吃的既不卫生，也没有营养；最后身体受不了了，垮了，出现了各种疾病，然后灰心退步了。

这些不如法的行为，对社会的影响也不好。很多人都说："你们学佛人怎么还有这么多病？你是个修行人怎么还有这么多灾？"这都是自己给自己造成的！学佛以后不是不能讲卫生，不是不能讲营养，也不是不能活动。我经常跟大

家讲，为了健康，该休息休息，该吃饭吃饭，该活动活动。若是没有一个健康的身体，怎么能学佛修行呢？为了能更好地学佛修行，可以吃好、穿好、休息好。一定要把自己的身体保护好、保养好。有了健康的身体才能精进修行，才能解脱成佛。

家庭方面也是，一说信佛、学佛，就什么也不顾了，孩子不要了，家也不管了。今天跑这个寺院参加法会，明天又跑那个寺院参加法会。今天到这里接受灌顶，明天又到那里接受灌顶。连最基本的佛理都不懂，最基础的修法都没有，到处瞎跑，东撞西撞，东跑西颠，这叫修行吗？

相续根本没有成熟，还到处接受灌顶。接受一次灌顶，要受持很多戒律，但是很多人根本不知道什么叫灌顶。上午接受灌顶，下午就犯戒；今天接受灌顶，明天就犯戒。不知道接受灌顶以后要受持何种戒律，也不知道接受灌顶以后要守护何种誓言。

有的人还说："我到藏地寺院接受了好多灌顶，接到了一百多种灌顶。"别人问他接受的都是什么灌顶，都不知道！哪有这样接受灌顶的？这样能得到灌顶吗？

灌顶有很多要求：对上师的要求，对坛城的要求，对弟子的要求。不是随随便便参加一个法会，做一些形式上的东西，就可以得到灌顶了。哪有那么容易啊？什么也不懂，到处瞎跑，在这个上师面前接受口诀，在那个上师面前又接受口诀。什么叫口诀？什么叫窍诀？令你证悟、令你开悟的方法叫窍诀。你开悟了吗？证悟了吗？在你的耳边悄悄地说几句，在你的身边默默地念几句，这叫窍诀啊？哪有这样的窍诀啊！

就这样到处瞎跑，结果搞得家不像家，人不像人。家里人都有意见，家庭越来越不和睦，有的人可以说是家破人亡

了。为什么现在一些学佛人处理不好家庭关系，甚至离婚的这么多呢？就是学佛修行不如法。

作为修行人，应该利益众生，更应该利益身边最有缘分的众生。不应该伤害众生，更不应该伤害身边最有缘分的众生。你做到了吗？连自己身边最有缘分的众生都没有度化，哪有这样修行的？这都是不如法的行为造成的。

如果你真有智慧、真有修行，家庭不可能不和睦。你不是要利益众生吗？你不是要不顾一切地饶益众生吗？你不是要不求回报、没有要求地帮助众生吗？若是你对他们有真正的慈悲心、真心的关怀，他们还能不满意，还会挑你理吗？

我经常跟大家讲，我们要教化众生、感动众生，是要用实际行动让他们感动，这就是修行！可我们现在却不是这样，越修身体越不健康，越修家庭越不和睦，越修工作越不顺利，根本不知道尽职尽责是一个修行人应该做的。

修行就是了缘、了债、了生死。了缘，不管是什么样的缘都要了。还债，不管是什么样的债都得还。如果你把自己的生活、工作，自己应尽的责任、义务都当作修行，还能不顺利吗？缘没有了，债没有还，怎么能了脱生死？什么叫了缘？真正尽自己的责任、尽自己的义务照顾家人，这叫了缘，也叫了债。如果学佛修行了以后，却什么都不好了——身体不好了，家庭不和睦了，工作不顺利了，这是修行吗？哪有这样修行的啊？

若是真有修行，真学佛了，应该是身体越来越健康，家庭越来越和睦，工作越来越顺利。因为我们要解脱，就要从生活中、工作中解脱。一切顺利了，一切吉祥了，这叫解脱。生活圆满了，工作圆满了，一切圆满了，这才是真正的大圆满！

我们真的要观察，若是不仔细观察，自己的所思所想、

所作所为就会与佛法背道而驰。虽然在表面上皈依了、修行了，今天念这个经，明天念那个经；今天参加这个法会、明天又参加那个法会。表面上看很精进、很虔诚，但都是在“行非法”。没有正确的发心，没有正确的取舍，所做的一切都是不如法的；不但没有功德，反而会有很大很多的罪过。

但是很多人真的不懂佛讲的这些最基本的道理。因果与轮回我们懂了吗？深信了吗？若是真的深信因果，还会在遇到一些挫折、坎坷的时候怨天尤人吗？若是真的深信因果，还会继续造业吗？连最基本的道理都没有弄明白，连最基础的修法都没有，还说我是念佛的，我是修禅的，我是修密的。

什么叫密宗？什么叫金刚乘？密宗、金刚乘分外密、内密。外密分事部、行部、瑜伽部；内密分玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。各自有不同的见地与见解，有不同的修行方法，有不同的结果。根本不懂，还说是修密的。只会念一句咒语，就修密了？参加了一两次会供，一两次灌顶，就修密了？有那么容易、那么简单吗？哪有这样修密的？都是自欺欺人！

密宗里主要强调的是大光明的境界。要证悟大光明的境界，首先必须有出离心，然后有菩提心，最后是证悟空性智慧。有了显宗里讲的般若空性智慧的基础，才可以证悟大光明的境界，否则不可能！

现在很多人只是看了几本书，听了几张光盘，懂得了一些皮毛上的东西，然后开始不懂装懂，到处瞎说，忽悠众生。很多人都特别爱耍聪明，特别爱装，特别喜欢到处乱说。这两年还稍微好一点，以前我刚到汉地的时候，很多人对佛法尤其是对密宗、对藏传佛教有邪见，有很多看法。这

都是错误的。

密宗分好多乘。外密、内密，事部、行部讲的都不同。不能单独拿一个观点来涵盖所有的密乘，也不能单独拿一两句话来概括所有的密法。以前这样的现象非常多，这两年好多了。以后你们对藏传佛教，尤其对密法的了解会越来越多，还会明白很多，会更好一些。

刚才讲了这么多，就是要提醒大家，作为一个修行人，一定要时时刻刻观察自己的相续，要把佛法纳入自己的相续中，言行和佛法要相应，不能背道而驰；否则，不但没有功德，反而会有很多罪过；不但不能解脱，反而会堕入恶趣。这样我们就白白地浪费了暇满的人身，白白地浪费了这么好的学佛修行的机会。所以大家一定要时时刻刻观察自己的相续，拿佛法来衡量自己，拿佛法来纠正自己，拿佛法来调整自己的心态。

己二、断除谈论菩萨之过：

以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德。
故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。

惑就是烦恼。以惑就是以贪着、嗔恨、傲慢、嫉妒诽谤他人，尤其是诽谤菩萨。诽谤一次菩萨的罪过，相当于杀害三千大千世界所有众生的罪过，非常可怕！所以一定要注意，尽量不要说别人的过失。佛菩萨为了度化众生，所化现的形象是各种各样的，我们不知道佛菩萨在何处。

我经常跟大家讲，没有登地之前，没有资格评价别人，因为没有分辨真假、分辨好坏、分辨善恶的能力。从表面上看，或者通过言谈举止来衡量他人是完全错误的。大德高僧、佛菩萨们的行为方式是五花八门、各种各样的。

以前印度很多大德会以各种形象示现。有的形象为渔夫，有的形象为妓女，有的形象为猎人。比如：萨热哈是个猎人，谛洛巴是个渔夫。还有很多大德高僧都是这样，真的无法衡量。当时寂天菩萨在印度的那烂陀寺学习的时候，在表面上看修行并不精进，每天只是吃、拉、睡。那烂陀寺的僧人给他起个绰号叫“三想者”，因为他只有这三种想法。那些僧人学历都非常高，都有讲经说法的能力，每天轮流讲经。他们认为寂天菩萨什么也不会，什么也不懂，因为他既不闻思，也不精进修法，整天除了吃就是拉，除了拉就是睡，没有别的事情可做，人们都特别看不起他。

寺院轮流讲法，僧人们故意把他也排上了，实际上是想羞辱他。轮到他讲的时候，他坐到法座上跟大家说：“我今天讲以前讲过的法，还是讲以前没有讲过的法？”僧众们都在心里笑话他，就说：“你呀，今天一定要讲以前没有讲过的法。”然后他就开始讲《入行论》。大家一听，特别了不起啊！讲到后面他就直接飞走了。就是这样的一个大成就者，在行为上、表面上看，是一个非常懈怠懒惰的人，但实际上他是一位真正的大德高僧、大成就者。其实不管是在印度，还是在藏区好多大德高僧都是这样，行为上看比较不如法，但是他们的内心非常清净。

佛在经中讲过四种修行人，其中一种是外表不成熟，内心成熟的人。这种人内心非常清净，修行境界很高，但行为不一定很如法。所以我们通过他的言行或形式上的东西，无法衡量他的内在，除非有他心神通。但是有他心通也不一定能衡量那些无漏的功德。

佛经中讲过：一地菩萨无法衡量八地菩萨的境界。所以我经常跟大家讲：我们不能说别人的长短，不能评价别人，这个问题非常突出。现在不管在哪儿，都有些修行人爱谈论

他人的过失、长短。说这个人修得好，那个人修得差；说这个人做得如法，那个人做得不如法。你怎么知道如法或不如法啊？你凭什么衡量、判断啊？作为一个凡夫，仅凭直觉，有那么大的能力吗？只靠这双肉眼，能看到什么？连墙外面的东西都看不到，能看到别人的内心吗？能看到别人这些有漏、无漏的功德吗？凭凡夫的直觉，能衡量什么，能知道什么啊？

在一个真有修行的人面前，我们都是一群聋子，一群瞎子，一群疯子！什么也听不见，什么也看不见，什么也不知道！连我们自己的思想、精神都不正常，还说别人呢！说别人的过失、长短，本身就是一种过错，而且还容易诽谤到佛菩萨。有一种说法："佛和贼不知道在何处。"我们看不出来贼在哪里，同样，也看不出来佛在哪里。佛菩萨为了度化众生，也有化现成狗、猪、苍蝇、蚊子的时候，所以我们不能轻易伤害众生，也不能轻易评说众生的过失。若我们有幸遇到了一位菩萨或是成就者，却诽谤了他们怎么办啊？所以，都要注意。

作为一个修行人，最好做到"不谤不赞陌生人，不赞不谤陌生师。"在不了解的情况下，可以不赞叹他，也不诽谤他。这非常重要！现在有些人的言行太过分了！不仅说道友之间的长短，甚至还说一些大德、法师的长短——这个法师讲得好，那个法师讲得不好；这个法师做得如法，那个法师做得不如法；说这个活佛如何，那个活佛如何。

现在社会上对活佛的评价也不是很好，认为这些活佛一代不如一代。我不这样认为。众生的福报越来越浅薄了，所以给我们示现的就是这样的，而我们认识不到，感觉不到。都是唯心所现、唯识所变，都是我们自己的心。我认为不是这些活佛、法师一代不如一代，而是我们自己的福报和善根

一代不如一代。应该恭敬他们，应该将一切观为清净，不应该说长道短，没有必要。你说他的长短，对你有什么好处啊？说他的过患，你就有功德了？“则将毁坏自功德”。这样做很容易毁坏自己的功德，容易消尽自己的善根，容易丧失自己的慧命啊！为什么要冒这么大的险呢？对你没有一点一滴的好处，为什么非要做这么危险的事情呢？

我希望大家在没有登地之前，不要轻易说别人。什么叫善，什么叫恶；什么叫好，什么叫坏；什么是正的，什么是邪的，你有这个分辨能力吗？若是分辨不出来，最好别说。管好自己，调整好自己的心态就行了。能够收摄自己的三门，能够保持清净就可以了，所有的外境都包括在自己的清净心里了！真的，没有必要说他人的长短、过失，能得到什么利益啊？就是造恶业，无意义，就是愚痴。所以，若是大家真心想学佛，真心想修行，真心想解脱，真心想成佛，一定要依教奉行，一定要如理如法地做！尽量不要去造这些业。这都非常重要！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十三

己三、于施主断除贪恋：

为求利养相互争，失坏闻思修事业。
故于亲友施主众，根除贪执佛子行。

在这里讲的是对亲友、对施主的贪执都要断掉。现在很多出家人非常贪执施主，尤其是贪执有钱、有能力、有势力的居士。经常跟他们联系、交流、接触、搞关系，没有别的目的，就是为了利养。在家人主要是贪执亲友，尤其是贪执对自己有利、有帮助的亲友，也是为了利养。作为修行人，无论是在家人还是出家人，统统要断掉这些贪执。否则，对自己的闻思修有障碍，对今生的解脱也有非常大的障碍。

要观察自己的相续与心态，我们是以什么样的心态与这些人交往的？如果是为了修行、为了对方，也不会有过失。比如说，经常跟他们联系、沟通、交流，对自己的学佛修行有一定的好处，可以这样做。或者，他们虽然有钱有势、有世间的福报，但是他们没有遇到佛法，不懂佛理也不修行。你悲悯他们，以悲心来摄受他们。为了调伏、转变他们，让他们也能了解佛法、得到解脱，跟他们沟通交流，跟他们接触、搞关系，这都是允许的，也可以说是必要的。

这里讲的是，在没有特殊意义的情况下，为了自己的利养，为了暂时的利益，去和这些人联系、交往；不但没有功德，反而有一定的障碍，有一定的罪过。所以大家一定要注意，要分辨清楚，要如理如法地取舍，这个非常重要。

作为修行人，作为出家人，好好发心，真心去利益众生，这样十方众生自然都会恭敬你、供养你。你能发心、出

家，已经成为了所有人天的福田了；众生自然而然就会恭敬你、供养你，没有必要去执着一两个居士或施主。

作为一个在家人，如果发心了，认真学修了，真有成就的那天，也会成为所有人天的福田；也可以说是成为所有人天的导师。这些恭敬、供养、暂时的利益自然而然就有。

现在很多出家人，包括很多法师对一些施主有非常严重的贪执，尤其是执着一些有钱的居士，经常患得患失。通过各种手段，想办法让他们皈依自己，甚至互相争抢：这是我的施主，不允许到别的寺院，不允许到别的道场，就是怕失去他们的供养。有些出家人结识了一些有钱的居士，怕失去他们，经常跟他们联系，给他们寄东西，想办法让他们高兴。他们高兴了，自己不就有钱了么，这种情况真的不是很好！

有一句俗话："修行在山洞，饮食往上滚。"有一种真正的修行人在山洞修行，他们不出山洞，但是吃的、穿的、用的自然而然拥有，所有需要的东西都自动往山上滚——有人会自动往山上送。所以，作为一个出家人不用追求这些，没有必要执着这些。不用愁穿、愁吃、愁用，到时候自然而然就有了。我经常跟大家讲，世间的名闻利养、暂时的利益、福报，就像灰一样，好好发心学佛修行，这相当于点火。把这个火点上，灰自然而然就有了。

现在有些大德高僧、修行人，他们有名声，有势力，又有权力。尽管他们所追求的并不是世间的福报，但这些都是自然而然就来的。你们老老实实地修行，世间的福报到时候自然就有，不要也有。若是命中或者是阿赖耶识中有这些因缘，想躲也躲不开；若是自己的命中、阿赖耶识中没有这些，想追也追不到，再想得也得不到！尽管我们学佛修行的目的并不是追求这些，而是追求解脱、追求圆满佛果；但是

如果我们好好学佛修行了，暂时的利益、世间的福报自然而然就有了。

我以前说过，修来的福报和求来的福报不一样。求来的福报始终都是痛苦、都是烦恼：先是求不得苦，后来虽然得到了，但还是一种烦恼。怕失去，然后去守护，最后也是痛苦，“爱别离苦”嘛！修来的福报不是这样，因为没有求过，是自然来的，所以没有求不得苦。在享受的过程中也是自然的，因为没有执着，所以没有患得患失，也不怕失去。因而在享受、拥有的过程中也没有烦恼、没有痛苦。修来的福报是无穷无尽的，是恒常不变的；没有爱别离苦，始终是幸福、快乐，真的不一样！大家一定要取舍清楚，好好发心。

我们还是发心不到位。如果真正发心到位了，世间的福报自然而然就有。我们现在虽然也发心——为了建庙、为了供养上师、为了慈善事业而做生意，但最终还是为了自己。这就是发心不纯净、不真诚！发心还是有问题，因为我们还没有破除、断除我执，掺杂了“我”，所以做事始终不成功。

虽然发心了，但还是烦恼得不得了，操心得不得了，痛苦得不得了，整天愁眉苦脸的，就说明了发心不清净！若是发心清净，应该随缘，不可能因为这个烦恼、痛苦。真是为了供养上师，为了建庙，为了慈善事业，这是纯善，完全是付出，不可能给自己带来烦恼、痛苦。就是发心不到位，发心不纯净。

大家不要再欺骗自己。若是自己有这个愿力，有这个福报，到时候一定会成功，一定会实现愿望！若是没有这个愿力，没有这个福报，不可能成功，就会非常失望。其实，没有这些也没关系，不是必须要拿很多东西、很多钱来做善

根、修福德。想要积累善根、福德，还有其他的方法。我们的修法中为什么有个古萨里修法呢？古萨里是乞丐的意思，即乞丐修的法。不仅仅是我们仪轨里的古萨里修法，还有别的好多种古萨里修法。

富人有富人的修持方法，穷人有穷人的修持方法；在家人有在家人的修持方法，出家人有出家人的修持方法。如果是个穷人，却非和富人一样，去做功德，积累善根，这完全是错误的；身为富人，却要像穷人那样修行，也是错误的。如果是个出家人，却要像在家人那样修行，是错误的；如果是个在家人，却要像出家人那样修行，也是错误的。

我不止一次地、反复地跟大家强调：各有各的缘，各了各的缘，随缘度日。如果今生今世是个穷人，这也是自己的缘分，必须要了这个缘；不要因为自己穷就不修行，就不学佛法。如果是个富人，这也是自己的缘分。不要因为有这些条件，去消耗自己的福报，用这些钱财、势力造业。出家和在家也是如此，各有各的缘，各了各的缘，各尽其责叫修行。在家人不能要求自己像出家人那样，出家人也不能要求自己像在家人那样，否则不乱套了么！不是必须出家才能学佛、成就。大家一定要明白这些道理，好好取舍。

己四、断除说粗语：

恶言刺伤他人心，亦失菩萨品行故。
莫说他人不悦词，杜绝粗语佛子行。

说恶语、粗语，不悦耳语，让别人伤心的话，第一恼害众生，第二会失去菩萨的行为与品德。有的人特别爱说粗语，经常骂人；尤其是现在，这种现象特别严重，也许是末法时期的一个征相。很多人专门训练自己骂人，而且出口成

章，非常流畅。说些正确的道理时却张口结舌，一句话也说不出来。有的人让他讲法、说法说不出来；让他谈体会、谈心得，却呆若木鸡！但说一些乱七八糟的，尤其说粗语、说骂人的话，却非常聪明，口才特别好，滔滔不绝。我们作为修行人，从今以后不能说粗语，更不能恶口骂人。

如果说话不注意，会有非常严重的后果。现在人与人之间，地区与地区之间，民族与民族之间，国家与国家之间，有很多矛盾与冲突，很多时候都是因为说话不注意，口无遮拦、言辞不当引起的。

国与国之间及一些冲突与矛盾是因为有些国家的媒体不说真话，也不反映真实情况，胡言乱语、瞎编乱造造成的。我们作为修行人，说话要注意，不要说长短是非，不要说粗语，更不能说恶语。

佛、上师也是这样教导我们的。上师如意宝即将圆寂的时候，给我们留下的珍贵教言是：第一，不要扰乱众生的心；第二，不要动摇自己的决心。如果我们经常说是非长短，说粗语、恶语，都是在伤害众生，恼害众生，也就明确地违背了佛与上师的教言。这样怎么能得到上师的加持？怎么能得到善神护法的护持？善神护法是护持善法的，是护持真正修行人的。

什么叫修行？什么叫佛法？佛法只有两种，一个是教法，一个是证法。我们怎样学修佛法？要闻思教法，禅修证法。我们对教法有闻思，对证法有禅修，才是真正的学佛修行，才是真正的弘法利生。不管是在自己家里，还是在道场、在坛城，说话一定要注意；尤其是道场与道场之间，道友与道友之间，上师和弟子之间，不能搞不团结的事情，说破坏僧团、破坏上师与弟子之间关系的话。这个过失非常严重！

破和合僧是无间罪啊！尤其是破坏师徒之间的关系，密宗里讲这是最严重的罪过！大家一定要注意，不说长短，不搞是非。到上师这边说一套，到道友那边说一套。破坏师徒关系，破坏道友关系，破坏道场与道场之间的关系；这样做直接毁坏了他人的慧命，直接扰乱了坛城、道场的清净。道场就是坛城，坛城就是佛国，污染了佛国，这个罪过难道不严重吗？破坏了道友、师徒之间的关系，这不是毁坏了他人的慧命吗？这些罪过不是一般的罪过，而是非常严重！所以大家一定要注意。

我说过，共修有利益，但是也有弊端。任何事情都是有利有弊。利越大弊越大。若是师徒之间、道友之间的关系和谐了，道场清净了，对我们今生的解脱、成就有直接的帮助与利益。通过这些助缘、方法，可以快速达到究竟的佛果；反之，这个弊端也非常可怕。

经中讲过，密宗很多续部里也有记载：修密如同蛇钻竹筒一般，它只有两个出口，一个是上，一个是下。上是佛国，下是金刚地狱。若是修好了，可以今生成就，即身成佛，就占大便宜了；若是没有修好，直接到金刚地狱，没有别的出路！虽然我们有这个缘分、福报，但是也有风险。如果做事不如法，就是在冒风险。所以必须注意，要万分小心，要小心翼翼，一定要做好。

既然我们都是凡夫，肯定会犯一些错误，但是我们有忏悔的方法，要立即忏悔！忏悔的事不能一拖再拖，最好不超三个小时，其次不过夜，再差不过月，最差不过年。若是过了三年以后，想彻底清净就难了，想消业就不容易了。虽然有些过失，但是要统统忏悔、改正，这点非常重要，大家一定要注意。

戊三、修学断烦恼之理：

烦恼串习难对治，执持正知正念剑，
贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。

无始劫以来积累的烦恼、习气非常难改，而且很多时候都是不知不觉的。烦恼不用特意寻找，自然而然就有；习气也不用特意培养，自然而然就在。所以，大家一定要时时刻刻观察自己的相续。烦恼生起的时候，要拿正知正念的利剑即刻斩断它，不让它生起，不让它发展，不让它继续。其实身不善业、口不善业都容易断，但是意不善业——恶的起心动念非常难改，非常难断！若是没有把握好，每一个起心动念都在造不善业！所以，恒时观察自己的相续，一旦生起烦恼、生起不好的念头时，立即去对治，立刻将它断掉。

“执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行”。烦恼刚生起时就将它断掉，最好有无我空性智慧的摄持。如果没有，也可以用一些善法来对治。总之，要想对治烦恼，就要时时刻刻观察自己的相续，观察自己的心态。不管是贪心、嗔心，还是愚痴、傲慢、嫉妒等等，包括所有的非理作意，生起的时候，统统都要转变，统统都要断掉。最好将烦恼转成智慧，将烦恼转为道用，将烦恼转为菩提——最起码也要降伏、断掉它们。

不要让这些烦恼发芽、结果。“发芽”就是已经显现在言行上了，“结果”就是已经成为事实了。要从种子、根里将它断掉，要抽薪止沸，从根本上解决。时时刻刻这样做，这个非常重要。

前几天我们讲过精进度。精进不是每天都要念一部经，也不是整天打坐。我们要随时随地，不管是吃喝拉撒的时候，还是行住坐卧的时候，都要观察自己的心，不让它生起

烦恼。一旦生起烦恼，要立即降伏，立即断掉，尽量以正知正念来护持自己的相续。我们能把功夫下到心上，能从心里转变，才是真正的修行。这样，哪怕是一点点的进步，也是真正的进步；否则在表面上、形式上，再精进也不会有太大的意义，不是真正的进步。

修持佛法不在形式上、表面上，都在心里。心善一切善，心恶一切恶。其实我们能得到修行的机缘真的很不容易。“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，上师难遇今已遇。”这都不是一般的难，而是非常非常难啊！

我们在暇满难得这个加行里讲过，在六道轮回中得到人身的没有多少人；在所有的人类中，真正遇到正法的没有多少人；在遇到正法的人中，真正得到具德上师的摄受与引导的没有多少人，微乎其微，少之又少！自己要珍惜，这不是偶然得到的，是自己生生世世修来的福报，今生才会有这样的机缘。

我们现在相当于遇到了真正的如意宝，到处都是如意宝。但如果没有认识到，以为是一般的石头，两手空空的回去了。后来才知道：“哦，原来那些东西确实都是如意宝，人家拿回来了，现在用着呢，自己当时没有认识到。”这时一定会后悔的，但是已经晚了，后悔也来不及了！这是谁的损失？是谁愚痴啊？都是自己的损失！是自己愚痴！这难道不可笑吗？难道不可惜吗？所以一定要珍惜，如理如法地学佛修行。

我跟大家讲过，如理如法地学佛修行，一点也不会影响你的正常生活、工作，相反对你的生活、工作会有帮助与好处；你的生活会更美好，事业会更顺利。但是现在有些学佛人盲修瞎练，都修偏了，没有得到真正的法益。越学越糊涂，身体越来越不好，家庭越来越不和睦，事业越来越不顺

利，满脑子都是矛盾冲突、烦恼痛苦，备受折磨。这不是佛法的问题，而是个人的问题！

所以我们不能自欺欺人，首先一定要明白佛理，然后去依教奉行。如理如法、脚踏实地地学佛修行，让自己今生解脱。学佛修行是头等大事，这才是人身的真正价值。大家一定要珍惜人身，珍惜缘分，实实在在地修行，不要再虚伪了，不要再盲修瞎练了，不要再自欺欺人了，否则一定会后悔的！恒时观察自己的心，观察自己的相续，以正知正念来守护自己的相续。烦恼一生起时，对症下药，立即断掉。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《佛子行三十七颂》讲记十四

戊四、修学以正知念而成办他利：

> 总之一切威仪中，观心处于何状态，
> 相续具足正知念，成办他利佛子行。

总而言之，把上述教言归纳起来，佛子在行住坐卧等所有的威仪当中，应该昼夜六时观察自心是处于善还是处于恶，还要观察行为是否如法。用什么来观察？用正知正念来观察。若不具足正知正念，平时自己在做什么都不知道。所以一定要有正知正念，恒时观察自己的相续，要以正知正念来审查自己心的状态。

我们作为修行人，恒时观察相续非常重要。若没有恒时用正知正念来守护自己的相续，这些烦恼、习气会自然而然生起。魔王波旬每天都向我们发射贪嗔痴慢疑五种毒箭。我们要特别注意，不能让它射中。一定要恒时穿上正知正念的坚韧盔甲，以般若空性智慧来对付它们，让魔王波旬束手无策，让他大失所望。这样我们一定能战胜魔王，一定能降伏烦恼。这点至关重要！

若是没有用正知正念来守护自己的相续，很难发现、察觉自己的过失与罪恶，不知不觉地就会造业。我们现在仔细观察一下自己的相续，有多少的正知正念，有多少的邪知邪见，就会知道我们这些凡夫大部分起心动念都是邪知邪见，几乎没有正知正念；一个念头生起就造业了。跟意恶业相比，身恶业、口恶业不是很容易造。尤其我们作为凡夫，还没有破我执，还没有断除自私自利，意业特别容易造，真的非常可怕。

我们正在总结佛子行。我们作为修行人、作为菩萨，应时时刻刻、昼夜六时观察自己的相续，以正知正念守护自己的三门。培养利他行，断除自私行；培养慈悲心，断除嗔恨心；培养对上师三宝的信心，断除邪见。尤其对众生的悲心和对上师三宝的信心，是一切功德的来源，一切成就的根本。若是对众生没有大悲心，对上师三宝没有具足的信心，是无法在相续中产生佛法里讲的这些功德和利益的。

现在我们皈依了佛门，甚至还发了菩提心，所以我们不仅是个佛教徒，是个修行人，而且还是个菩萨。我们现在唯一要做的是弘法利生，这是我们的事业，除此之外我们没有别的事业。应该将所有的一切都转为道用，将所有的一切都转为修行。

既然我们已经在上师三宝面前，在所有十方三世一切诸佛面前发过愿、立过誓了，要把身口意都献给众生，不能说话不算数，不能欺骗诸佛菩萨、上师三宝。不能欺骗父母众生，一定要尽心尽力地做！

我们唯一要做的是不损害、不恼害众生，要饶益、利益众生。我们的身口意三门都已经献给众生了，现在它们就是上师三宝利益众生的工具，已经不属于自己了。因为我们已经发菩提心了，要成办众生的利益。只有为众生付出，为众生无私的奉献、牺牲，才能彻底消灭我执我爱等非理作意，才能抽薪止沸，才能从根本上解决问题。若是没有这样的发心，没有这样的精神，没有这样的思想，总是放不下这个“我”，就无法消灭断除我执我爱等邪思邪见。

我执我爱是一切痛苦的根源。只有彻底断除了我执我爱，我们才能彻底解脱，才能彻底了脱生死，才能解决所有的问题。若是没有大乘菩萨无私奉献的精神，我们无法摆脱痛苦，无法得到内心真正的快乐。有权也解决不了问题，有

钱也解决不了问题。在这个世界上，有钱有权的人有的是，但是他们非但没有解决问题，反而烦恼更多、痛苦更大了。若是没有修行，没有智慧，有钱会更有烦恼，有权会更有压力，不能解脱，不会有真正的快乐。所以大家如果真心想解脱，真心想得到恒常的幸福与快乐，就一定要按佛的要求做！一定要学修大乘佛法！一定要学修佛子行！

其一，我们现在作为凡夫，一下子要做到这些肯定有困难，但是我们要把《佛子行三十七颂》的教言、菩萨的学处作为目标去努力，去为之奋斗。做到哪算到哪，尽心尽力就行。在行住坐卧等所有的威仪中，要观察、审查自己的心态，看自己的心处于何种状态。这点非常重要！

其二，相续中具足正知正念以后，要去成办他人的利益。这个听起来容易，做起来难啊！第一，自己不能沉溺在烦恼中、沉溺在轮回中；第二，还要饶益众生，要成办他人的利益！若是成办他人利益的过程中自己没有把握好，这也不是佛子行。

若只是护持自己的身口意三门，而不去饶益众生，不去成办他人的利益也不行。为什么呢？因为我们不能堕入二边：一个是三有边，就是轮回；一个是寂灭边。六道中的众生堕在三有边，声闻和缘觉堕在寂灭边。作为佛子，作为菩萨，不能堕入两边。第一个，就像刚才说的，处处观察自己的心，调整自己的心，不让自己沉溺在烦恼中，要摆脱轮回，要断除烦恼。第二个，相续中要具足正知正念，竭尽全力、全力以赴地成办对众生有益的事情。这是远离了寂灭边。这就是我们经常讲的自觉觉他、自度度他。

戊五、善根回向圆满菩提：

如是勤修诸善根，为除无边众生苦，

皆以三轮清净慧，回向菩提佛子行。

以前和大家多次讲过功德回向。作为修行人，作为菩萨，一定要功德回向。原因如下：

第一，若是功德没有回向，就不安全。嗔恨心、邪见这些贼随时都可能偷走我们的善根、福德、功德。相当于我们有一笔钱，没有存在银行，放在自己的包里或者家里，随时都可能被盗。回向等于将钱存到了银行里，安全了，不用再怕被盗了；同样，回向后万一生起了嗔恨心或者邪见，也不会损害这些善根、功德与福德；否则它会立即消失、毁灭。

第二，如果功德没有回向，就好像没有把钱存到银行里，所以没有利息。若是将功德回向了，就等于把功德存上了，而且还有利息，功德时时刻刻都能增长。

第三，若是功德没有回向，其果报享受一两次就会穷尽。若是将功德回向之后，直至证得菩提果之前，这个果报再怎么享受也不会穷尽。这样多好啊！这都是功德要回向的理由。大家一定要思维，要把这个道理弄明白。

那么应该如何回向呢？有的人将功德回向给自己、家人或儿女，愿自己的病早日康复，愿家人事业成功，愿儿女家庭和睦——这也叫回向，但这个回向是不正确的、不清净的。因为还是自私自利，还是贪心么！这样的回向，第一不清净，第二不圆满。回向给自己或者亲友，只是一两个人、三四个人，再多也就十几个人能得到；这样范围太狭小，心胸太狭窄，不圆满。心量越大，功德越大；心胸越宽，功德越大。所以，我们要以平等的心、慈悲的心来做回向，回向给法界一切众生。因为众生是无边的，你所做的功德也会变成无边的。

为什么叫无量心呢？第一，对境是众生，众生是无量

的。第二，获得的功德无量，所以叫无量心。我们做回向也一样，若是能做无量的回向，所得到的功德与善根也是无量的。都是心，这非常重要！我们修行就是为了锻炼、训练这颗心！心胸要打开，变得更圆融；胸怀要宽阔，变得更包容。这样才不会有太多的计较、太多的烦恼，才能解脱。否则很难啊！

作为一个追求解脱的修行人，作为一个菩萨，不应该只回向给自己或某个众生，应该回向给所有的众生。因为众生无边，功德无边；众生无量，功德无量。所以，第一功德要回向给法界一切众生，第二功德回向给菩提。

什么叫回向给菩提？就是把我们的功德回向给所有的众生，愿我们的功德、善根、福德，变成无量众生早日解脱、早证菩提的因缘。如果回向给众生：愿众生吃饱穿暖、身体健康、事事顺利，这都是暂时的利益，不是真实的利益，对他们没有太大的益处。要回向给菩提：愿我们的功德、福德、善根成为法界一切众生早日解脱、早证菩提的因缘。这是最基本的回向。

还有，最好做三轮体空的回向。“皆以三轮清净慧”，就是三轮体空的智慧。最好站在三轮体空的角度做功德回向：回向者自己，所回向的功德，回向的对境——众生，都是空性，都无实有、无真有。这是最殊胜的回向！

我们现在作为凡夫，无法真正做到三轮体空的回向。这也不要紧，我们还有一种方法，就是做相似三轮体空的回向。我们在心里这样想：过去诸佛菩萨、上师、善知识、大德们如何回向，我也如是回向；现在的诸佛菩萨、上师、善知识、大德们如何回向，我也如是回向；未来的诸佛菩萨、上师、善知识、大德们如何回向，我也如是回向。这叫相似三轮体空的回向。这样，也相当于三轮体空的回向，作为凡

夫这是能做到的。所以我们做回向的过程中，应该以这样的窍诀来摄持。这至关重要！

功德回向非常重要，随时都可以做。如果专修专练，或者修行的过程中分几个段落，每个段落都可以做一次回向。如果不这样做，也可以分时间随时回向。比如说，早上起来做完上师瑜伽以后立即回向，念完其他仪轨以后立即回向，做完早课以后立即回向，念一百遍观音心咒立即回向，然后再去做其他的事情。如果在某段时间念了一千遍咒语以后也立即回向，这样随时随地回向，更安全、更殊胜一些。

初义、论义都已经讲完了。下面开始讲末义。这个比较简单，所以在这里简单地解释一下。

甲三（末义）分五：一、为何如何造论；二、无误宣说；三、谦虚请求宽恕；四、造论善根回向菩提；五、具四圆满之结尾。

乙一、为何如何造论：

为利欲修菩萨道，依照经续论典义，
诸圣者言而撰著，三十七颂佛子行。

陀美仁波切说自己是为了所有对佛法，尤其是对大乘佛法有兴趣的，所有的大乘行者——包括他老人家自己，能了解菩萨道、学修菩萨道而写的《佛子行三十七颂》。

以什么方式来写的呢？依照经续论典意。经是佛经，续是续部，论是论典。经续都是佛所讲的法，论典是印藏大德们所写的著作。这里没有他自己的观念、分别念，完全依照佛经、佛续，引证大德们的论点，还参考了很多的圣者、善知识、大德们的教言：

第一，依靠佛经、佛续中所有的论点。

第二，若是没有上师、大德的窍诀，无法能够了知、解释经、续、论的内涵。

所以他说，依靠诸大德、诸圣者、善知识的窍诀，尤其是依靠噶当派那些大德们的教言，然后撰写了《佛子行三十七颂》这个论典。

他为什么这么讲呢？第一，是为了让我们这些后学者相信、重视这个论典。因为他不是为了自己的名闻利养等个人的利益，完全是为了他人、为了众生。第二，他著《佛子行三十七颂》的过程，完全是依靠佛和大德们的著作、窍诀而做的，所以这个《佛子行三十七颂》不会有问题，是千真万确的菩萨的学处，大家一定要相信，一定要重视，一定要学修。

乙二、无误宣说：

因吾慧浅无修行，虽无智者所喜词，
然依诸多经论故，此佛子行定无谬。

陀美仁波切说："我的具生智慧（即与生俱来的智慧，就是人们说的天才）非常浅薄，修行智慧也极其微弱。"他的意思是说自己修行不好，学修的也不好，所以在著这个论典的过程中，没有智者所喜欢的华丽词藻——这也是一种谦虚吧。谦虚是大德高僧们的一种特征。谦虚使人成功，骄傲使人失败。

"然依诸多经论故，此佛子行定无谬"。他说自己虽然没有太多的智慧，但是写《佛子行三十七颂》的时候，是完全依靠诸多佛经和论典而做的，是不会有错误的。所以大家一定要相信，要好好的学修，《佛子行三十七颂》绝对不会有任何错误，后学者依止它修行不会走偏。

乙三、谦虚请求宽恕：

而诸佛子广大行，如我愚者难测故，
相违不符等诸过，诸圣者前祈宽恕。

菩萨的学处——六度万行非常深广，所以他说："像我这样的愚者，没有智慧的人，很难猜测、解释。肯定会有一些违背教言的行为，也肯定有不符合'佛子行'的过错。"所以他在所有圣者、智者、善知识面前祈祷，祈请他们宽恕自己。

乙四、造论善根回向菩提：

以此善愿众有情，以胜世俗菩提心，
等同不住有寂边，大悲怙主观自在。

这是功德回向，他已经把《佛子行三十七颂》写完、讲完了，然后将这个功德及所有的功德全部回向给法界一切众生，愿在他们的相续中早日生起世俗菩提心和胜义菩提心。

"等同不住有寂边"。有胜义菩提心就可以不堕入三有边，也可以不堕入寂灭边；所以愿所有的众生不要堕入两边，相续中早日生起胜义菩提心和世俗菩提心。愿所有的众生和大悲怙主观音菩萨一模一样，都能自度度他、自觉觉他，都有无比的慈悲心，无比的智慧。

乙五、具四圆满之结尾：

此佛子行，是为利益自他而教理法师无著于水银宝洞撰写。

到此为止，《佛子行三十七颂》全部讲完了。在这个过程中大家明白了很多道理，也了知了菩萨的学处。作为修行

人，作为菩萨，我们已经皈依了佛门，发了菩提心；不仅修行了，而且还是个大乘修行者。所以我们一定要把这些都落实到自己的行动上，尽心尽力去做，这非常重要。

《佛子行三十七颂》非常殊胜，希望大家能够经常背诵，经常以此来衡量自己、纠正自己、调整自己，最后才能达到最终的目的。希望大家用心学修，早证菩提！

普贤行愿品（七支供）

所有十方世界中，三世一切人师子，
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。
普贤行愿威神力，普现一切如来前，
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。
于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。
各以一切音声海，普出无尽妙言辞，
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。
以诸最胜妙华 ，伎乐涂香及伞盖，
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。
我以广大胜解心，深信一切三世佛，
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。
我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
十方一切诸众生，二乘有学及无学，
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。
十方所有世间灯，最初成就菩提者，
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。
诸佛若欲示涅 ，我悉至诚而劝请，
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

七支供讲记一

——礼赞如来支与供养诸佛支

今天给大家简单地讲一讲七支供的修法。我们都是信佛之人，都在学佛，都想成佛；但成佛要具足两个条件，就是圆满福德资粮和智慧资粮。只有这两种资粮圆满了，才能证得佛果。佛在经中讲过，福德资粮为因，智慧资粮为缘，才能成就佛的圆满色身；智慧资粮为因，福德资粮为缘，才能成就佛的圆满法身。

佛分为法身佛和色身佛。其中色身佛又分报身佛和化身佛。要想证得佛的三身，就要具足智慧资粮和福德资粮。如果想要圆满、具足这两种资粮，就要学修七支供。

佛在经中讲过很多积累资粮的方法，其中最殊胜的法门就是七支供。可以说，所有积累资粮的修法都包含在七支供里，七支供是所有积累资粮法门中的精华。只有通过修持七支供，才能圆满智慧和福德资粮。

七支供有如下七支：第一，礼赞如来；第二，供养诸佛；第三，忏悔业障；第四，随喜功德；第五，请转法轮；第六，请求不入涅槃；第七，普皆回向。

在我们的早晚课及其他的修法仪轨里，都有七支供的修法。很多人虽然每天都在念、都在修七支供，但都不太如法，也不是很明白其中的含义，所以今天在这里简单地给大家讲解一下。大家要好好地听闻，好好地思维。

第一支，礼赞如来支。即顶礼赞叹如来。顶礼有身顶礼、语顶礼和意顶礼。其中的意顶礼是最重要的，它是顶礼的根本。有了这个根本，才有语顶礼和身顶礼。

那什么是意顶礼？即恭敬心和信心。

佛法是从恭敬心中得到的，有一分恭敬就得一分利益，若是没有恭敬心就得不到佛法，也学不到佛法。信心也很重要，也是根本。有了信心和恭敬心，才会有语顶礼和身顶礼。否则即使天天念诵上师三宝的功德经、赞叹文、赞叹歌，也只是表面上、形式上的顶礼，都是虚假的。这样顶礼，不但没有功德，反而有一定的罪过。因为这等于欺骗了上师三宝，欺骗了父母众生。所以恭敬心和信心非常重要。有了恭敬心、信心，才有意顶礼；有了意顶礼，才有语和身的顶礼。

信心有三种：清净信心、欲乐信心和胜解信心。

第一，清净信心。是一种清净的欢喜心。什么叫清净的欢喜心？就是喜欢诸佛菩萨、上师、善知识完全无漏的功德。无漏的就是没有烦恼的、清净的。

首先我们要仔细观察自己的相续：对诸佛菩萨、上师三宝，有没有欢喜心，是不是喜欢？如果喜欢，喜欢什么？诸佛菩萨、上师、善知识们有无漏的、广大的智慧，有无伪的、平等的慈悲心，能够引导众生，让众生走进佛门，走向解脱，获得佛果。如果是因为这些而喜欢，才是清净信心。我们现在生起的信心是不是清净信心？喜欢的心是不是清净的？这些非常重要啊！我发现很多人都不是这样的。

有的是因为佛神通广大，救苦救难，能保平安，而对佛生起了信心。如果为了平安，为了得到佛的保佑对佛生起了信心，这是贪心，不是清净信心。

有的是因为某个上师或善知识有势力、有财力，把寺院建得雄伟壮观，寺院的条件非常优越，因此而喜欢这个寺院，喜欢这个上师，这是贪心——贪物、贪财，也不是清净信心。

有的人什么都不懂，也欠考虑，就因为某个师父、上师

有很大的名气、很高的声誉而喜欢他、相信他，跟他学。这也是贪心。

还有的是因为某个师父、上师长得特别帅，相貌庄严而喜欢他，跟他学。这是贪色，也是贪心。我说得很明白，这些都是贪心，不是清净信心。

今天为什么要讲这些呢？因为我想让大家明白，这都不是清净的欢喜心，不是清净的喜欢，不是清净信心。那什么是清净信心？因为他有无伪的慈悲心，能平等地对待众生；因为他有广大、无漏的智慧，能引导众生，感化众生；他不为自己只为众生，能引导众生走向解脱；他有这么多真实、无漏、超凡的功德，都是非常了不起的。你喜欢这些功德，然后喜欢具足这些功德的人；不管他是富还是穷，长得帅还是丑，有钱还是没钱，有名气还是没名气，你都喜欢，就想跟他学，跟他修——这叫清净信心！一定要将这些分清楚啊！

现在很多人都是，什么也不了解，也不知道某个师父是否有正知正见，也不知道他是否有利益众生、饶益众生的慈悲心和行为，只是看到他的道场建得雄伟壮观，条件非常好，里里外外特别舒服，然后就喜欢这个道场，喜欢这个人，喜欢这个师父或者上师。这种情况非常多。还有的看见这个师父或上师长得特别帅，尤其是现在那些小活佛都长得帅，然后就开始喜欢，想跟他学。这都是贪心，不是真正的信心。只有对这些无漏的功德、对具有无漏功德的人生起清净的欢喜心，没有染污，才是清净信心。

第二，欲乐信心。想学到、得到那些无漏的、超凡的功德，这叫欲乐信心。有这个欲望，希望自己的相续中也具有这些功德，跟上师相应；希望自己也能够成为具德的上师、善知识那样的人，有慈悲、有智慧，能利益众生。不仅自己

没有烦恼痛苦，还能帮助众生解脱烦恼痛苦。这叫欲乐信心。

清净信心和欲乐信心，二者是有因果关系的。如果第一个“信心”的产生，是因为他有势力、有财力或者其他的优势，这实际上都是贪心，欲乐信心怎么能生起呢？

信心是一切功德的来源，是一切成就的根本。如果喜欢并希望得到无伪、平等的慈悲心等功德，这是一种动力、动机，这样才会有行动，有行动才有成就。

第三，胜解信心。即坚定不移的信念。佛菩萨、上师、善知识们，能引导你走向解脱，走向佛果，走向圆满。佛法能救度你、改变你。你对这些没有丝毫的怀疑，对佛讲的因果、轮回、无常、空性等道理，能深信不疑，还能时刻保持这种坚定不移的信念而不退转，这叫胜解信心。

我们仔细看看，在自己的相续中，有没有清净信心、欲乐信心、胜解信心这三种信心。若是有，你就有信心；若是没有，你就没有信心；如果也有，但是不坚定，而是半信半疑、三心二意，就不行了。

有坚定不移的信心才有成就。前几天我们讲的观音心咒的功德，多么不可思议啊！如果我们能够如理如法地修持观音心咒，这些功德就都有了。昨天我们讲的受持八关斋戒的功德，也非常不可思议！如果有受持八关斋戒的机缘，能在相续中持有这八条戒律，这些功德就都有了。但是，如果没有坚定不移的信心，心生怀疑，就不能成就。

怀疑是最大的障碍。佛在经中讲过，莲花生大士也曾经无数次地讲过：没有信心就没有加持，有怀疑就不能成就。若是没有丝毫的怀疑，你就成就了，就什么都好了，就什么都有了。但是要具足信心是很难的，大部分人都是这种状态：不是不相信，但也不是全相信。

我们经常讲：佛菩萨无处不在，哪里都有；无所不知，什么都知道；无所不能，什么都能解决。这三个道理你明白了吗？佛讲的是真相、是真理，你深信了吗？如果都没有的话，你还是没有弄明白。不明理是不会深信的，没有深信是不会有成就的。就是因为没有明白这些道理，所以不能生起定解，不能生起坚定不移、毫不动摇、永不退转的信心。

有些人说："我对上师有信心，但是对自己没有信心"。对自己没有信心，实际上就是对上师没有信心；对自己没有信心，实际上就是对佛没有信心。因为佛无处不在，无所不知，无所不能啊！你还用怀疑，还用担心，还用害怕吗？还是信心不足。

信心不是迷信，而是明信，是明白以后才生起的信心，不是迷惑中生起的信心，明白道理以后生起的信心，才是真正的信心。你不明白道理就信，那不是瞎信么，瞎信就是迷信。谁都会反对迷信，国家反对迷信，佛家也反对迷信。信佛不是迷信，要明白这个道理。

有信心，有恭敬心，能忆念上师三宝无漏的功德，这叫意顶礼。这是最重要、最根本的，这是根，也可以说是发心、动机。有了这些，才有身语的恭敬。如果心里不恭敬，怎么会有身、语的恭敬呢？顶礼、赞颂，都是代表心里的恭敬与信心。如果没有恭敬心和信心，身、语的恭敬不都是假的吗？

现在我们也经常念诵一些佛菩萨的功德经、赞叹文，经常做大礼拜、小礼拜，但都只是形式上、表面上的顶礼。若是没有信心和恭敬心，没有发心和动机，做这些都是假的！这是最重要的。

首先我们要观察自己的相续，看看自己有没有信心和恭敬心。若是没有，一定要去培养、练习。带着恭敬心与信

心，发自内心地，真诚地去念诵诸佛菩萨的功德经、赞叹文、祈祷文，赞叹佛、菩萨、上师、善知识们的功德，这叫语顶礼。

磕大头、磕小头都是身顶礼。磕小头（小礼拜）时必须要五体着地。有的人磕头，额头不肯着地，觉得地面脏。——有的人是不明白道理，而有的人已经明白了，但是头也不肯着地，那就不行了。磕大头（大礼拜）时是全身着地，包括额头都要着地。磕头时心里还要观想：尽虚空遍法界，有无数无量的诸佛菩萨，每一尊佛菩萨面前都有一个自己，自己的身边围绕着家亲眷属、冤亲债主等所有众生，和自己同时顶礼诸佛菩萨——这是身顶礼，做大拜礼、小礼拜都可以。

有的人总说："我也想磕头，但是没有时间。"如果没有做身顶礼的条件与机缘，也可以做语顶礼；如果连做语顶礼的条件也没有，也可以做意顶礼：时时刻刻忆念诸佛菩萨、上师三宝的功德，忆念轮回的过患，忆念解脱的利益，这才是真正的顶礼。这样才能进步，才能成就。时时处处都可以做意顶礼，在哪儿都可以做，行住坐卧、吃喝玩乐的时候都可以做。

无始劫以来，我们流转轮回，感受了无数次的痛苦。现在作为人也一样，从小到大，从少到老，每天都在痛苦、烦恼中煎熬。我们要解脱的是烦恼痛苦。我们通过佛法，通过修行，可以断除所有的烦恼痛苦，可以摆脱轮回。——心里反复这样思维、忆念，也属于意顶礼。我们在行住坐卧的时候，甚至在任何时候、任何地点，都可以做意顶礼。在吃喝玩乐的时候首先要把这些吃的、喝的东西做供养，把它们当作上师三宝的加持品，这也属于意顶礼，这样吃喝玩乐都没有罪过，而且有功德。这是七支供的第一支，顶礼支。

第二支，供养支。供养有法供养、力供养、财供养。供养的目的是为了断除贪恋和执着。

第一，法供养。即断除对善根和福德的执着和贪恋。上等根基的人，会特别执着善根和福德。因为有善根、福德，才能得到佛果，才可以脱离轮回，最起码也能生生世世获得人天福报。所以上等根基者，不会在乎自己的能力与财富，因为这些都是身外之物，都是暂时的。只有善根和福德才是永恒的，才是生生世世可以拥有而不会失去的，才是真正的如意宝。但是贪恋善根、福德也是成佛的一种障碍。做法供养是对上师三宝一种最大的回报，也表示了最大的恭敬和信心。因为有信心、有恭敬心的人，才能做到种大善根、修大福报。

第二，力供养。这是中等根基者要修的。社会上有很多这样的人，他们特别执着与贪恋自己的知识、技术与才能，但不会太执着钱财。因为有知识、有技术了，钱财自然而然就有了。有的人为了获得知识、技术，付出了很多，所以，当他一旦拥有了这些，就会特别执着。力供养就是要断除对知识、技术与才能的执着与贪恋。

佛法是直指人心的，是对治烦恼、对治习气的方法，不是表面上、形式上的东西。但现在有很多人什么都不懂，不但自己一片茫然，什么都不相信，而且还随意诽谤，以盲引盲，让人看着既可怜又可笑。

真正有修有证的人，不会轻易说别人的过患，也不会轻易诽谤别人。但是现在有些自认为是学佛修行的人，不懂装懂，到处瞎说，说“这是真的，那是假的；这是正法，那是邪法。”你有分辨这些的能力吗？如果没有，甚至都不懂因果，不相信因果，还到处瞎说，这就是造业啊！都应该学学《三世因果经》、《百业经》，看看里面是怎么讲的，轻易

说别人的过患、缺点，有多可怕的果报，要感受多大的恶报啊！

我经常跟大家讲：不恼害其他众生的心，也不动摇自己的决心。这是上师法王如意宝的教言，我们要做到啊！不能轻易相信别人，但是也不能轻易说别人的好与坏、真和假。因为我们分辨不出来这些！所以没有资格，也没有必要这样做。

要断除对知识、技术、才能的贪恋与执着，先断贪恋，再断执着。这是力供养。

能奉献自己的一切去帮助上师三宝弘扬正法，饶益有缘众生，这也是力供养。把自己的财力、能力都奉献出来，让大家共同享用，这叫分享，大分享！也是佛讲的大爱——无分别的爱，把自己拥有的一切都奉献给佛的事业。

现在我们有很多义工，无论是在网站、新浪UC房间，还是在其他地方，都在奉献自己。能拥有这些机缘多难得啊，大家都要珍惜。因为如果你真正做到了，就是发菩提心、行菩萨道，就直接成为菩萨了。帮助上师、善知识们弘扬佛法，救度众生，这样的心和行为，就是菩萨心、菩提行，直接到达了菩萨的境界。

你有这个机缘，是上师、善知识给你这个机会，是你自己的福报，要好好地珍惜。这是让你直接到达佛或菩萨的境界，最起码也是菩萨的境界！因为弘扬佛法、救度众生是佛的事业，是菩萨才能做到的。你做到了，不就成为菩萨了吗？

说一百遍，不如做一件事。平时总说："我要发菩提心，要行菩萨道；我要发菩提心，要学六度万行。"说的再好做不到有什么用，都是空话么！在这里借此机会，把这些道理都说清楚、讲明白。

其实不仅在我们这里，在其他地方也有上师、善知识们在弘扬佛法、救度众生。我们可以把自己的能力奉献出来，去帮助他们弘扬佛法、救度众生，这样我们直接就成为菩萨了。这是发菩提心，行菩萨道；心是菩提心，行是菩萨行。这也是超越、顿超，很快就能达到菩萨的境界了。

若是自己觉得累、烦、难，觉得没有意义，这都是障碍。修行不难，但是因为总有障碍——里里外外的障碍，所以觉得难。很多人都是因为自己心里的障碍，对佛没有信心，对自己没有信心，然后找借口、找理由，最后放弃佛法，也不做义工了。这是没有信心、决心的表现，是自己的心造成的。

第三，财供养。这是下等根基者要修的。现在世间有很多这样的人，既不种善根，也不修福报，却总想得到，总想发财。善根福德是因，努力奋斗是缘。尽管有努力奋斗这个缘，但是没有善根福德这个因，也不会有果。

有些人就是这样，不爱学知识、学技术，没有善根福德，也没有能力、势力，还想发财，哪里有“天上掉馅饼”这样的好事？这种人还特别贪恋和执着钱财。一定要断除这些！用自己的财富来弘扬佛法，去救度、帮助众生——放生、印经书法本、刻光盘、建庙、建塔、塑佛像等等，这叫财供养。

这就是顶礼支和供养支，现在都明白了吧！

我们天天都在念、都在修，但是有没有这样学、这样修？有没有这样想、这样做？是否都做到了？大家都要反省、思考啊！别再欺骗自己。你是不是不想解脱，是不是不想成佛啊？若是真的想解脱、想成佛，一定要如理如法地做。否则，就像刚才说的那样，不仅没有功德，反而有罪过。

大家要学佛修行，首先要懂得这些道理，然后再尽力去做。你明理了，有信心、有决心了，做什么都不难了！

我们只有如理如法地学佛修行，才可以断除一切烦恼，摆脱一切痛苦，才能成就，才能自度度人。不仅自己没有烦恼，还能让众生断除烦恼，自利利他，多好啊！别再混了，我们在轮回中感受了多少痛苦，还不够啊？

无论从世间的角度，还是从轮回的角度看，生在人天道都是福报。尽管我们得到了这种福报，然而还是苦。连做人都这么难，人生都这么苦，从小到大，读书、工作、成家、生孩子……在这个过程中你们真正得到过幸福，得到过快乐吗？感受的痛苦还不够吗？如果我们今生今世仍然修不好，那么将来还要堕入恶趣，要感受恶趣难以忍受、不可想象的痛苦。“人身难得今已得，佛法难闻今已闻。”现在有这么好的学佛修行机会，这是修来的福报，大家一定要珍惜，抓住这个机会让自己解脱！

今天晚上就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

七支供讲记二

——忏悔支和随喜支

今天给大家简单地讲一讲忏悔支和随喜支。七支供是积累资粮最殊胜的方法，我们通过七支供的修法才能证得佛果。我们平时的修法里都有七支供的修法，但是很多人都还不太了解，所以给大家讲一讲。

第三支，忏悔支。我们经常说忏悔，也会忏悔，但是很多时候都不如法，不到位。因为我们不明白佛讲的道理，所以成就很慢。因此首先要明白道理，忏悔是种必不可少的修法。

我经常跟大家讲，修行的过程就是忏悔的过程，修行不能没有忏悔。懂得忏悔的人，才是懂得佛法的人；能忏悔的人，才是学佛的人，才是有修行的人。我们获得了佛果，真正成佛了，才不用忏悔，之前都要忏悔。连十地菩萨都要忏悔，何况是我们这些凡夫呢？不懂忏悔的人，不做忏悔的人，不是修行人。

我们要忏悔什么呢？忏悔业障！无始劫以来流转轮回的过程中，我们造下了无数的恶业。现在非常幸运，遇到了佛法，我们要忏悔往昔所做的恶业。若是不忏悔，我们还要继续流转轮回，还要堕入恶趣，感受恶趣的痛苦。

我们在轮回过患里讲过六道的痛苦，六道轮回里没有一处安乐，处处充满了痛苦。尤其是在三恶道里，地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦，实在是难以表达。在我们的相续中肯定有很多堕入恶趣的因。现在我们要通过佛力、通过修行，将它们统统清除、消掉，否则将来有一天，因缘合和时果报一定会成熟。若是因缘成熟、业力现前了，我们就

会无可奈何、毫无阻碍地立即堕入恶趣！那时要承受无穷无尽、难以忍受的痛苦，不停地倍受煎熬，出脱无期啊！

现在我们投生为人，与三恶趣相比，人间算是有福报的地方。但是我们也感觉到轮回太苦了，人间太苦了。做人都这么难，这么不容易，整天烦恼、痛苦，没有真正快乐、安乐的时候。尽管如此，人间的苦与恶趣的痛苦相比而言，也是微不足道的，根本算不上痛苦。大家一定要清醒，要用身心去感受，切实考虑啊！

在我们的相续中有很多的业障与恶业，但是佛讲过，业障没有功德，通过忏悔能消除、能清净，这是业障的功德。再大的恶业，再重的罪孽，通过忏悔也能改变，也能清净，所以说忏悔非常重要。我们为什么总是这么烦恼，这么痛苦？总是得不到安宁，快乐不起来？就是因为有业障。

现在有很多人信佛、学佛，很多人也真心想精进学修，想早日成就，可是却精进不起来，坚持不下去，总是断断续续的，最后连信心都退失了。

有的人总是有病，感受病苦，心里担忧得不得了；有的人家里总出各种意外，没有平安的时候，心得不到安宁，得不到快乐；有的人家庭不和睦，夫妻之间天天争吵、闹离婚，想离还离不了，想过又过不下去，彼此看着烦、恨、怨；有的人做生意不顺利，事业不成功，钱都赔进去了；有的人虽然有钱有权，但还是有很多不如意的事，有很多不满足的地方……这都是什么原因？你们一定会找很多理由，但都不是真正的原因，真正的原因是业障深重。

佛在《三世因果经》里讲：善有善报，恶有恶报。我们现在所感受、遭受到的这些，都是果报，就是因为往昔造了恶业。谁也没有伤害你，谁也没有跟你过不去，谁也没有对你做什么，都是自作自受，都是业障。那怎么办？如果你想

转变命运，就要忏悔业障。你是信佛的人，就应该相信佛说的话，而这些都是佛说的。

佛也讲过，业障通过忏悔可以消除。业障没有了，这些不好的果报，所感受的痛苦，自然而然就结束了。就像我们讲过的，火点上了，就会冒烟；火熄灭了，烟就消失了，因为火与烟是因果关系。同样，你现在所感受的这些果报，与你往昔所做的恶业也是因果关系。因没有了，果自然而然就结束了。

我们为什么每天都要修金刚萨埵除障法呢？就是因为要忏悔业障，能忏悔才有修行。但忏悔业障，首先要知道什么是善与恶。你觉得自己是个善人，不一定；你觉得你所做的一切都是善，也不一定。有的人说“我心地很善良，从来不造恶业，可为什么还不好？”这是不懂佛理！你觉得是善，不一定是善，也许是大恶；你觉得是恶，也不一定是恶，也许是善。所以首先要知道善恶的标准，要有分辨善恶的能力。

什么叫善，什么叫恶？我们为什么要先闻思佛法呢？因为只有这样，才会懂得佛讲的道理，才知道善恶的标准，否则无法分辨善恶。若连分辨善恶的能力都没有，还说“我是学佛的，我是念佛的，我是坐禅的，现在境界已经很高了，已经成就了。”不可能！哪有你这样的成就者？连善恶都不明白，怎么分辨、取舍、断恶行善呢？

善恶的标准，佛在经中讲过很多。小乘、大乘，显宗和密宗里讲的都有不同。因为时间原因，今天就不详细讲了，只讲一个简单的，大乘、小乘，显宗、密宗都承认的、共同的标准：因贪嗔痴而产生的一言一行，包括每一个起心动念，都是恶；在不贪、不嗔、不愚痴的状态下，所作所行，所言所语，包括每个起心动念，都是善。

贪心、嗔心、愚痴是三毒。愚痴有很多种，大乘、小乘、显宗和密宗都有不共同的标准，但是今天在这里不讲那么多，只讲共同的标准：愚痴就是将所显现的诸法执着为常有。这种观念、想法与见解都是愚痴、邪见和无明，都不是诸法的事实真相。

为什么这样说？因为佛讲：从轮回的角度看，诸法都是不清净的，都是痛苦的。但是很多人都把轮回中的、属于世间的法都当作清净的了，把假当成真了，把苦当成乐了，这都是邪见、无明和愚痴。

从空性的角度来看，诸法都是无我的，不是真有、实有的，人我、法我都是不存在的。可是我们把这些法都执着为实有了——执着自己，就是人我执；执着这些法，就是法我执。

从无常的角度讲，诸法没有不变的，都在刹那刹那当中变化，一刹那也不停止。可是我们不知道，都当作、都执着为常有、不变的：昨天的东西，到了今天还把它当作昨天的东西，不知道它的变化一刹那也没有停止过。不明白这些，这叫不明理，叫无明、愚痴。在这样的状态下，所言所语、所作所行，包括每个起心动念都是恶。这些都是显宗、密宗、大乘、小乘共同承认的无明愚痴。

这样一看，我们每天都在造业，处处都在造业，每分每秒都在造业！所以我们一定要忏悔！

现在我们遇到了佛法，可以通过学修佛法具有正知正见，有修行了就可以对治这些烦恼，可以慢慢把这些恶的念头和邪思邪见都转成善念、正知正见。我们的言行举止也会随之转变，自然而然就变成善事、修行。

我们要观察啊！我经常跟大家讲，念佛念心。什么叫念心？时时刻刻观察自己的相续，每个起心动念是善还是恶？

是正还是邪？观察自己的身口意，有没有造恶业？

业有身、口、意三业。

身业，主要有杀生、偷盗和邪淫。杀生中，有的是因贪心而杀生：想吃它的肉，想用它的皮，想用它的骨头，然后去杀生，这叫因贪心而杀生。

因为生气、憎恶而故意、恶意地杀害自他的生命，这叫因嗔恨心而杀生。对境包括昆虫等含生动物——蚊子、蚂蚁、苍蝇、蟑螂等。比如当蚊子来叮我们的时候，第一次心态保持得很好："当作布施吧，让它叮，让它喝。"过了一会儿，蚊子又来叮了一口："怎么又来了？"忍一忍也过去了。没过多长时间，蚊子又来叮了一口，于是忍无可忍，终于爆发了："怎么没完没了的，臭东西！""啪！"一下子就把它打死了。有的人一看到蟑螂就烦得不得了，就去杀害它。这就是因嗔恨心而杀生。

还有的是因愚痴而杀生。现在有很多人根本不知道那些鸡、鸭、鱼有生命、有知觉，然后随便杀、随便吃，这都是因愚痴而杀生。

以上是因贪嗔痴而杀生。看看自己有没有这样做过？

偷盗：当面抢，暗地里偷，通过各种方式，不择手段地去欺骗、占有别人的东西，这都属于偷盗。

邪淫：作为一个出家人，必须要断淫行，不管是藏传佛教，还是汉传佛教，所有的出家人都一样。若是没有断淫行，就不是出家人了。在家居士也要断邪淫，邪淫有很多种，大家都要慢慢去了解，慢慢去学。

口业：妄语就是说假话，有意地、恶意地说些假话；绮语就是说废话，说闲话。这些恶习都很难断掉，尤其是在清净的道场里不应该说这些、搞是非。这样做对自己不利，罪过也非常严重。平时也要少说废话、闲话，有的人就爱说

没有用的、无关紧要的闲话。离间语，就是挑拨离间。在法师之间挑拨离间，在师徒之间挑拨离间，在同修之间挑拨离间，这都是最严重的罪业。一般的挑拨离间的罪过也很严重。恶语就是恶口骂人，这就是口四业。

意业：贪心、害心、邪见。这十种恶业都是通过身口意造作的。其他还有很多，今天只是大概地讲。

大家首先要观察，若是不知道自己做了什么恶业，不知道自己到底有没有造这些恶业，怎么忏悔啊？所以首先要明白这些道理，然后再去忏悔。

忏悔的时候，最起码要具足四个条件——四种对治力，但其中最主要的是厌患对治力和返回对治力。

厌患对治力主要是对往昔所造的恶业，从内心里生起强烈的后悔之心，犹如服毒药一般。什么意思呢？就是当知道自己刚才不小心喝的是毒药，心里会怎么想，怎么后悔？同样，刚才因贪嗔痴造了业——有些是因为不知道，有些是没有控制得住烦恼，有时是因为习气重不知不觉地犯了戒、造了业。现在发现了、知道了，生起如误喝毒药那么强烈的后悔之心，这叫厌患对治力，也叫破恶力——破坏恶业的力量。这是最重要的！

我们现在经常说忏悔，今天说忏悔，明天也说忏悔："我刚才说错了，忏悔、忏悔……""师父，我今天犯戒了，忏悔、忏悔……"但连一点后悔心都没有，说这些话没有用！都是空话！要发自内心地忏悔。佛永远都不会勉强我们，但我们要自愿，要发自内心，要真心地忏悔。否则，佛不会接受你的忏悔。佛不是不慈悲，不是不摄受你，是你自己不真心，都是假的，装模作样、花言巧语，这样忏悔没有用。

你欺骗不了佛，也欺骗不了别人，实际上是欺骗了自

己、伤害了自己，将来你要独自承担、感受这些恶报，那时，谁也无法代替。佛讲的因果是不会有错的，善有善报、恶有恶报，因果是永远不会有颠倒、错乱、虚假的，是千真万确的！

只有懂得了因果，才能发自内心地忏悔。我经常提醒大家：如果真心想学佛、想解脱，就从基础开始，把基础打好打牢。首先把佛讲的最基本的道理：人身难得、寿命无常、六道轮回、三世因果，彻底地、统统地弄清楚、搞明白。只有真正懂得了轮回、深信了因果，才会精进，才会努力。万一因为烦恼重、习气重而犯戒、犯错了，也会发自内心地后悔，这样才有真正的厌患对治力，也就是破恶力，才有破坏恶业的力量！若是没有后悔之心，或者后悔心不强烈，就无法破坏恶业。若是没有破坏恶业的力量，将来还要感受恶果，还会受到伤害。

返回对治力也非常重要。返回对治力就是要有从今以后纵遇命难也不再造恶业的决心。有没有这个决心？在上师三宝面前，在父母众生面前，在自己的良心面前，能下这个决心，做这个决定，发自内心地这样做，这叫返回对治力。这样罪过才能清净，才能恢复原状。按俗话说才能洗罪，才能真正弥补所犯下的过错。

虽然每天念金刚萨埵心咒很重要，但最重要的是看你有没有具足厌患对治力和返回对治力。如果有，无论你是念金刚萨埵心咒、百字明，还是念《无垢忏悔续》，都管用，都能消业。

若是没有具足这两个条件，怎么念也没有用。咒念得再多，也只能种下一点善根，减轻一点业障，并不能彻底消除业障。有的人怀疑："我已经把四十万遍金刚萨埵心咒念完了，十万遍百字明也念完了，每天都念，但我的业障怎么还

没有消除呢？是不是不管用，是不是不好使啊？”修行要明理，要如法——念金刚萨埵心咒有方法，念百字明有仪轨，不是随便念念就好了。其他的修法，比如说磕大头、供曼茶等方法都有忏悔的功能，但是如果没有具足厌患对治力和返回对治力这两个条件，无论怎么做，业障也不能彻底消掉。大家都要记住，别欺骗自己！

有些人觉得这样修行是不是太难了？其实一点也不难。因为不明理，不会修，所以才觉得难，明理以后再修就不难了。不明理的时候，造恶业比现在狠；明理了以后，至少以前造的恶业能减少、减轻。现在明理了，然后慢慢去改正，尽心尽力去做，渐渐就能做到具足四种对治力的忏悔了，就能彻底忏除业障了。业障彻底没有了，就开悟了，解脱了，成佛了，到那时就不用修了。

我跟你们讲过，学佛修行人就像初一到十五的月亮，刚开始的时候会缺少、会黑暗，有些难；但慢慢地会越来越圆满，越来越明亮，最后到十五时，就彻底圆满了。真正学进去了，会越学越明白，越修越清楚，越修越轻松。现在学不明白，觉得难、有压力，也许是你还没有找到正确的方法，也许是刚开始学，慢慢就好了，最后再看结果。

那些不信佛、不学佛、世间有成就的人，表面上看很好，有钱、有权、有势，应有尽有，其实都是在消耗福报，慢慢地福报就耗尽了。就像是十五到三十的月亮，慢慢减少，慢慢黑暗，最后一片黑暗，一无所有，彻底完了。真相就是这样，但是大家都不相信。

忏悔业障其实不难，真的不难。业障的过患确实很可怕，但是佛法的功德和利益也非常不可思议。有了佛法，就可以对治这些业障。通过修行，可以消业、断除烦恼、断除习气，这样我们就有救了！

我们有福报，有了今生解脱的机会，这是多好的机会啊，都别错过！很多人存在这样的问题——不相信上师三宝，不相信自己；对自己没有信心，对上师三宝没有信心。总想精进，但是精进不起来；总想学，但是学不进去；讲佛法的功德不相信，讲恶业的过患也不相信，三心二意，半信半疑，学法修行也是断断续续。这都是业障造成的，是没有福报或福报不够的表现。如果再这样下去，会让我们错过解脱的机会。

佛法法力无边，但是如果自己没有信心，谁也没有办法。可以说佛是万能的，也可以说佛是无能的——对有缘的众生来说，佛是万能的；对无缘的众生来说，佛是无能的。如果没有信心，佛也没有办法。主要看自己！无论是佛的加持还是功德，都是以自己的信心感召、获得的。主要在于你自己有没有信心，有没有欢喜心与恭敬心。

金刚萨埵除障法是消业最好的方法。除了上述两个条件以外，加上现行对治力和所依对治力，共四个条件。具备了这四个条件，可以念金刚萨埵心咒；可以观想文殊菩萨，念文殊心咒；也可以观想莲师，念莲师心咒；可以观想观世音菩萨，念观音心咒；可以观想阿弥陀佛，念阿弥陀佛心咒。无论念什么都一样。

只有四种对治力都具足了，才能消除业障，这叫忏悔。现在明白了吧？其实我们时刻都可以忏悔。简单地说：厌患对治力、返回对治力，就是认错改错。不承认错误、改正错误，永远不会有进步，永远成不了佛。厌患对治力和返回对治力就是这个意思。做人也是，如果不承认自己的错误，不改正自己的错误，永远当不了一个好人。

功德是学来的，福报是修来的；谁都可以学，谁都可以修。功德圆满了，福慧圆满了，不就成佛了吗？大家都要多

多地忏悔，多看自己的过错、缺点，多看自己的不足。

现在我在讲法，你们在听法，此时如果你们心里有感觉，能对治自己的一些烦恼、习气与过错，就对了，说明你们今天没白来，闻法有意义了。若是我说的时候你们没有感觉，像是对别人讲的一样，跟自己没关系，也没在自己身上发现什么问题；有的人甚至根本没有听进去，还在那儿打瞌睡——就没有太大的意义了。

如果能对照自己："是不是说我啊？"以前觉得自己很好，现在听上师这么一说——"我完了，自己学佛太差了。"这样就对上号了，你今天没有白来。说明你听进去了，这就对了。以后在学佛修行的过程中也一定要这样对照自己，对治自己的烦恼习气。能够对治烦恼、对治习气，就是修行，就是佛法，才是有修行。若是没有对治烦恼，没有对治习气，越学烦恼越多，那你所学所修的就不是佛法了；你没有修行，就不是修行人了。佛法是对治烦恼、对治习气的，你学佛了、修行了，应该有转变。比如以前个性特别强，习气特别重，现在好多了，烦恼减少了。这就说明你有进步了，开始变好了。但要彻底断除、改正很难。无始劫以来的习气，哪有那么容易说断就断、说改就改的，慢慢来。

我经常跟你们讲，学佛修行也是一场战争。我们拿正知正见来降伏邪思邪见，肯定有胜利的时候，也有失败的时候，但是你能坚持就行。学佛修行的过程中，有的人感觉好，高兴得不得了，"太好了,我进步了，我变化太大了。"有的人暂时没有进步，没有转变，就开始怀疑了、苦恼了，"我是不是修的不好啊？"这两种想法都不是很正常。正常的想法应该是：感觉好与不好都无所谓。肯定有时候有一些好的境界，有时候也会有一些不好的境界；有时候觉得有进步了，有时候又觉得没有进步，好像还退步了……

无论怎样，都没有必要去执着——高兴或生气。不要自己给自己施加压力，这些感觉都是很正常的。

我们找到目标与方向了，然后朝着这个目标和方向坚持不懈地走下去，就是进步。无论感觉好与不好，有没有境界，有没有进步，都要坚持。坚持到底就是胜利！就是成功！这样下去，最终一定能圆满成就！世间暂时的缘法都不是恒常的。好很快会过去，坏也很快会过去。只要你的心没有随着境动、没有随着境转就行了。

第四支，随喜支。随喜他人的功德，随着他人欢喜——他人做好事了、做善事了、有成就了，你发自内心地生起欢喜心，随着他人从心里真正地欢喜、恭喜，这叫随喜。随喜佛菩萨、阿罗汉以及一般凡夫的功德、成就、善根的时候，不能有嫉妒之心。很多人根本生不起欢喜心，总是嫉妒别人。他人修行有进步了，嫉妒得不得了；他人有成就了，嫉妒得不得了；他人取得成功了，又嫉妒得不得了。这是一种恶业，最大的恶业。

我们都要随喜，随喜的功德非常大。仅仅随喜就能得到同样的功德和成就，得到同样的福德和善根，多好啊！他人修行非常精进，修学非常明理，有很大的成就；他人发心利益众生，弘扬佛法，我们都要发自内心地随喜他们。他人建寺庙、建道场，你可以有钱出钱、有力出力；如果没钱没力，你可以随喜。他人非常有钱，拿一百万来放生，你没有钱，但是你发自内心地拿出一元钱来随喜。他的善根福德就像大海，你的随喜就像一滴水，但是你把这一滴水放在大海里，它们就与大海变成了一个整体，这多好啊！但是很多人都不会随喜。随喜不是必须要出钱出力的，从心里随着欢喜，这也是随喜。但是要完全生起欢喜心，对任何人都没有嫉妒心，这个很难。

凡夫一般都是这样：和自己关系比较好的人，有什么成就，有什么好事，心里就高兴；若是和自己关系不是很好，看着不是很顺眼的人有了什么成就或成绩，心里就不舒服了。如果这样，就没有随喜了。应该是不管谁做何种功德、善根、福德，都能随着欢喜，才叫随喜。随喜的功德非常大，仅仅随喜，也会得到同样的功德、福德、善根，多好啊！有了这些就什么都有了。否则，只靠努力也不会有好的成果。

我经常跟你们讲，善根和福德是因，努力和奋斗是缘，有因有缘才能产生好的结果。只有因没有缘不行，只有缘没有因也不行。有了善根、福德，不努力、不奋斗也不行；没有种善根，没有修福德，只努力奋斗，甚至拼命地、不择手段地去赚钱，这也没有用，这些努力全白费！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

七支供讲记三

——请转法轮支和请求不入涅槃支

今天给大家讲请转法轮支和请求不入涅槃支。这两个非常重要，我们平时的早晚课里也有这些修法，但是大家利用得不是很好，很多人还不是很了解。

第五支，请转法轮支。转法轮很重要，虽然我们现在没有这个能力，但是我们可以请求诸佛菩萨来转法轮。诸佛菩萨能够转法轮，才能真正利益众生。利益众生是我们学佛的最终目的，我们学佛不是为了自己解脱，也不是为了自己成佛，而是为了利益众生。只为自己解脱而学佛修行不是大乘修行者，只为自己成佛而学佛修行也不是大乘修行者，只有为了利益众生而学佛修行，才是真正的大乘修行者。

为什么要为众生，要利益众生呢？因为我们真正能够为众生、利益众生了，才能断除我执我爱、自私自利。这些是一切痛苦的根源！我们有很多烦恼和痛苦，我们会找很多原因，但这些都不是真正的原因，真正的原因就是我执我爱、自私自利。

我执我爱是一切烦恼的根，自私自利是一切痛苦的来源。有自私自利，就有痛苦；有我执我爱，就有烦恼。要断除烦恼，摆脱痛苦，就要断掉我执我爱和自私自利。要断掉我执我爱、自私自利，就要为众生，就要利益众生。要为众生，要利益众生，就要转法轮，这样才能真正利益众生。

比如我们遇到一个乞丐，给他点吃的东西，可以解决他一两顿饭的温饱，只能解决眼前的、暂时的问题，以后的问题还是没有解决。给他吃的、穿的、用的、钱财，都解决不了他长久的问题与痛苦。我们虽然也想饶益他、帮助他、

救度他，但是我们做不到！这是他个人的因果。但是如果我们给他传法，他能如理如法地学佛修行，就能解决所有的问题，能摆脱痛苦、解脱烦恼。所以，利益众生、饶益众生最好的方法就是让他们学佛修行，让他们明白佛讲的道理，让他们明白诸法的事实与真相。他们明白了，不迷惑了，就没有烦恼、没有痛苦了。所以，能够转法轮、讲经说法，这才是真正利益众生最殊胜的方法。

虽然我们现在还没有讲经说法、转法轮的能力，但是我们可以祈请十方三世一切诸佛来转法轮，来讲经说法，来利益可怜的众生。众生都能遇到佛法，学佛修行，都得到了解脱，才是我们最大的愿望，也是我们最大的任务。所以我们现在要请求诸佛菩萨转法轮。

可是我们不知道佛菩萨在哪里，怎么去请求呢？其实，无论我们是在自己的家里、在道场里，还是在寺院里，都可以请求，只要在心里观想、忆念就行了，因为佛菩萨是无处不在、无所不知、无所不能的。佛菩萨到处都有，我们怎么说的，怎么做的，怎么想的，他们都知道。诸佛菩萨慈悲，他们也有这个能力，所以能满我们的愿，能满足我们的请求。我们请求诸佛菩萨来转法轮饶益众生，希望这些可怜的众生都能够遇到佛法，能够得到修法的利益，能够解脱成就。这样，诸佛才能转法轮。除了佛谁也转不了法轮。

我们学佛修行的最终目的，也是为了将来能够转法轮救度众生。我们成佛后，要找一个世界到那里去示现成佛，然后创造自己的教法，凭自己的能力传法，这样才可以转法轮。这才是真正的饶益众生！虽然我们现在也讲经说法，也利益众生，但都不属于转法轮。现在我们所讲的、所学修的这些法不是自己的教法，都是释迦牟尼佛的教法，我们现在是在给释迦牟尼佛“打工”。

在《佛光普照》（百日共修开示）这本书的前面，有几句话就是这个意思。现在我是“按佛的教言、上师的窍诀，再靠自己的领悟”传法说法，帮助众生，利益众生。不是完全凭自己的能力，也不是创造自己的教法，所以这都不算转法轮，想转法轮就要示现成佛。

我们现在发心发愿要学佛修行、解脱成佛，都是为了将来能转法轮。将来我们转法轮了，有自己的教法了，在自己的教法里能利益很多众生，很多众生通过我们的教法可以成就佛果。然后他们又会转自己的法轮，又创造自己的教法，这样慢慢就能利益所有的众生，就能救度所有的众生了。

请转法轮的这个“轮”是轮宝，这里拿轮宝来比喻佛的传法。轮王有七宝，其中的一个宝叫轮宝，轮宝的功德力非常大。以前有轮王，在贤劫中也出现过很多轮王。轮王也分好几种，有金轮王、银轮王、铜轮王、铁轮王，他们都有轮宝。金轮王是其中最大的轮王，统治四大洲；银轮王统治三个洲；铜轮王统治两个洲；铁轮王统治一个洲，就是南瞻部洲。

轮宝有金质的、银质的、铜质的、铁质的。轮宝是能自动飞行的东西，是轮王们最好的用具。他们乘坐轮宝不管到世界的哪一个地方，不需要战争，所有的百姓、众生都会归顺他们，那些众生自然就能得到安宁。佛传法也是一样，无论是哪个世界，无论是何种众生，只要遇到佛法就能得到利益，得到解脱。所以拿轮宝比喻佛的传法，因此叫法轮。

佛有转法轮的能力，但是要经祈请才会转法轮。如果不祈请，有的佛在机缘不成熟的情况下，暂时不会转法轮。我们的本师释迦牟尼佛在印度金刚座成道以后，七七四十九天没有传法。因为佛法广大奥妙，众生的悟性与智慧都非常差，佛怕他们听不明白、不接受，于是就默然不语。但是帝

释王、梵天王们都有神通，他们知道佛已经成佛，但是还没有转法轮，因为要祈请啊！以前没有祈请是不允许传法的。于是帝释王、梵天王等很多天王及天人都来了，他们拿着很多供品，特别是法轮和海螺，供养释迦牟尼佛，然后请求传法。佛就答应了，于是开始传法。

佛菩萨慈悲，一定会满众生的愿，所以请求转法轮很重要。第一能表达自己对上师三宝的恭敬与诚意；第二佛菩萨通过请求再来传法、讲经说法，这里有一种威严和功德。

我们每天都要观想：在三千大千世界，有无量无边的诸佛菩萨，在每一个诸佛菩萨面前都有一个自己，在自己的周围有无数的众生和自己一起请求诸佛菩萨转法轮，请求他们讲经说法。佛菩萨们都知道，他们一定会满我们的愿，一定会按我们的请求传、讲很多法，这样能利益很多众生，这点很重要。

我们要经常修请转法轮，这样能消除谤法罪等很多罪业。比如说往生要具足四个条件，远离两种违缘，即五无间罪和谤法罪。谤法罪的罪过非常严重，能障碍我们往生。什么叫谤法罪？比如，大乘、小乘，显宗、密宗，共有八万四千法门，若是去分别法门宗派，嘴上说、心里想：“这个不如法，那个不是正法”，都属于谤法罪。无论是显宗还是密宗，大乘还是小乘，八万四千法门都是佛说的脱离痛苦的方法，不能说佛法任何不好的话，若是说了都是谤法罪。犯谤法罪的人念佛念得再多再好，也不能往生。所以，若是能修请转法轮，能经常请求诸佛菩萨转法轮、讲经说法，心里经常观想、默念，就能消除谤法罪。

第六支，请求不入涅槃支。十方世界中，很多佛菩萨在完成了自己的任务以后要趋入涅槃。我们可以观想，从心里请求他们长久住世，常转法轮，劝请不入涅槃。这样他们一

定会满我们的愿。哪怕他们在世上能够多留一天，多留一个小时，也能利益很多众生。

以前佛祖释迦牟尼佛快要趋入涅槃的时候，其他弟子都没发现，都不知道。有一个叫珍达的居士知道了，然后到佛祖面前，请求佛不入涅槃。佛因为他的请求，延迟涅槃三个月。在这三个月中，利益了无数的众生。所以请求佛不入涅槃非常重要。

我们现在也可以这样请求，诸佛菩萨知道我们的请求，也会满我们的愿。他们能长住在这个世界利益众生，也等于我们利益众生了。

七支供的修法是积累福慧资粮最重要、最殊胜的方法。我们通过七支供的修法，才能圆满成佛的资粮。福德资粮和智慧资粮圆满了，才能证得佛果。所以这个修法非常重要。

我们每天的早课、晚课里都有，还有会供里也有，可以说，所有的修法里都有七支供的修法。我们经常念，也经常修，但很多人都不是很了解，修得也不是很如法。

我们现在按《普贤行愿品》来修行。《普贤行愿品》非常殊胜！《普贤行愿品》就是普贤菩萨的愿与行。愿，是发愿；行，是普贤菩萨的行为。有一个正确的发愿，有一个正确的目标，再有一个正确的行动。没有目标或者目标不正确，尽管有行动，努力也是白费。

我们现在通过《普贤行愿品》，按普贤菩萨的愿发心、修七支供。对七支供中的顶礼、供养、随喜、忏悔、回向这些，都比较了解，平时也修也做。但是对请转法轮和请求不入涅槃这两支，都不是很重视，也不是很了解，平时做得也少。这次了解了以后，平时也可以修。在家里、在单位、在路上、在坛城、在道场，在哪都可以修。诸佛菩萨是无所不知的，我们做些什么，想些什么，每一个起心动念他们都知

道。修这两个法的功德非常大，得到的利益也非常大。希望大家平时尽量多修这两个法。下面还有回向支，明天再接着讲。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

七支供讲记四

——普皆回向支

第七支，普皆回向支。今天给大家简单地讲一讲回向支。我们所做的善根、福德、功德一定要回向，否则，善根、福德、功德不仅不能存住、增长，不能达到圆满，而且享受一次就会穷尽。就像一个很好的东西没有好好地使用，白白地浪费了一样。又好比一个人要去某个地方，必须要有双目、双脚和身体才能到达。同样，我们种善根、修福德、做功德，也要有双目、双脚和身体，才能达到圆满。若是没有双目，什么也看不见，不知道往哪里去；若是没有双脚，想去也去不了；若是没有身体，只有双目和双脚，什么也做不了。

做功德首先要发心，然后有正行，最后是回向。发心就像双目，正行就像心脏，回向就像双脚。我们做善事，不管是想得到人天的福报，还是想解脱得到罗汉的果位，还是想得到佛果，都要有回向的双脚。否则，我们所做的就不是一个圆满的功德，也不会得到想要的结果！ 有的人说："我也不知道什么是解脱，我就要人天的福报。"求人天福报也要回向啊！若是不回向给今生或者来世得到人天福报，是得不到人天福报的；有的人说："人间太苦了，轮回太苦了，我要解脱。"想解脱，想得到声闻或缘觉的果位，只有把自己所做的善根、福德、功德回向了，才能成为罗汉、声闻、缘觉的因缘。否则都不能成为解脱、得到声闻或缘觉果位的因缘；上等根基的人为众生成佛，功德也是一定要回向给菩提，回向给法界一切众生，这样才能达到目的。所以功德必须要回向！

功德若不回向，会有损害。我们种善根、做善事、修福报、做功德了，若是没有回向，所做的这些都不安全。我们的阿赖耶识是一个大银行，它是法界银行。法界所有的众生，都可以通过回向把自己的善根与功德存在阿赖耶识这个银行里，这样才能存得住，就像存款一样，存在银行里就不会被人偷了，也不会被人抢了，就安全了。

若是没有回向，如果相续中突然生起嗔恨心或者产生了邪见，之前所做的功德会消失，会受到损害。生起嗔恨心或邪见，本身是罪过，但是如果已经回向了，把功德存上了，即使生起了嗔恨心或邪见，功德也不会被损害。所以对一个修行者来说，回向非常重要。善根、福德、功德回向了才是最安全的。阿赖耶识是最安全的法界银行，把功德、善根、福德尽快通过回向存到阿赖耶识中，它们永远都会存在，不会受到任何损害，这点非常重要。

如果功德没有回向，哪怕生起一刹那的嗔恨心，也会损害一千劫当中积累的所有善根和福德。不是一年两年，而是一千个劫里积累的所有的善根！邪见也是这样的。但是现在我们可以通过回向，保护我们这些功德善根，这点也非常重要。

如果不回向，我们所做的功德、善根、福德不能增长，没有利息。存在法界银行里，利息特别多，每天、每分钟、每刹那都在增长，而且速度非常快。如果留在自己的手里，不仅没有利息、不会增长，还不安全。若是没有回向，善根福德的果报享受一两次就会消尽。就像钱在自己手里，花了就没了。把功德如理如法地回向给菩提或者回向给法界一切众生，就相当于存上了，它会无穷无尽的增长。果报也不只享受一次，可以享受一千次、一万次、无数次，而且直到成佛也不会穷尽。

如理如法地回向，有这么大的利益和好处。相反，就有很大的损失，也可以说有很大的罪过，因为在自己的手里不安全。所以大家不要忘了善根、福德要回向，而且要尽快回向，越快越好。

回向——回，就是回转；向，就是归向一个目标。这个目标就是回向的对境，对境越大，心量越大；对境越大越好，心量越大越好。

有的人对境小，心量小，目标小，只回向给自己或者家人，让自己健康、长寿、升官、发财，家人平安，孩子考上大学……因为目标小，对境小，所以功德就小；回向给一个民族、一个国家，甚至整个世界，这是中等的目标，因为对境中等，心量中等，所以是中等的回向。最大的回向是回向给法界一切有情众生。目标大，对境大，心量大，功德大。心量越大，功德越大；心量越大，越能容纳，越能圆融，越没有烦恼痛苦；心量越小，越容纳不了，越圆融不了，越计较，烦恼痛苦越大。所以，我们学佛修行，就是练这个心。

有的人磕头磕得特别快，把身体练得很棒，但是没有练心。有的人练口，什么经都会唱诵，什么课都会上，唱得特别流利、特别快、特别好，但是没有练心。这样不如法！我们不是要练口，不是要练舌头，也不是要练身体，而是要训练心，把心量打开。我们的心就像匹脱缰的野马，我们要慢慢地抓它、驯服它。把心练得像大海那么宽阔、像大山那么稳固。这就是修行，这样才能解脱，才能成就。

我们要学普贤菩萨，把善根回向给尽虚空遍法界所有的众生。法界中有极微尘数的世界，有极微尘数的众生。极微尘——极小的微尘，其数目无法衡量。众生无边，烦恼无边，痛苦无边。我们能把功德回向给法界所有的众生，这样我们所做的功德也是无边无际的，因为对境是无边无际的。

有的人不敢回向，怕回向了功德就没有了。不是这样的！把功德回向给法界一切众生，你所得到的功德会更多、更圆满。这种方法也是一种方便。——这是回向的目标和对境。

回向的方式有两种：一种是三轮体空的回向；另一种是相似三轮体空的回向。三轮体空回向的主体是自己，这是第一轮；做回向的对境，这是第二轮；要回向的功德，这是第三轮，——这叫三轮。从胜义谛的角度来看，三轮都是空性的，不是实有的，不是真有的，都是如梦如幻的——有这样的见解，进入这样的思想和境界，站在三轮体空的角度，用证悟空性的智慧来回向，这就是三轮体空的回向。这是开悟、证悟的人才能真正做到的。

我们现在还没有开悟、证悟怎么办？我们可以做相似三轮体空的回向。即过去诸佛如何回向，我也如何回向；现在诸佛如何回向，我也如何回向；未来诸佛如何回向，我也如何回向；三世诸佛如何回向，我也如何回向；文殊菩萨、普贤菩萨那些大菩萨如何回向，我也如何回向；具德的上师、善知识们如何回向，我也如何回向。这叫相似三轮体空的回向，这样能代替三轮体空的回向。这是最如法的回向。

我们念诵《普贤行愿品》的时候，一定要边念边观想，边念边思维，边念边把自己的功德回向，这个一定要做到。现在很多人都念得非常顺口，都能背下来了，但是心里都不想这些，没有观想，没有思维。这样念没有用。虽然表面上在做功课、在修行，但心里没有做功课，也没有修行。虽然身在修行的行列中，但是心不在。心和口不相应，嘴上念的和心里想的不一致，甚至是相反的。

无论是念佛、念咒，还是做功课，心和口一定要相应，心和行为一定要一致。否则都是假的！心里想的都是自私自

利，都是贪嗔痴慢疑等烦恼，都是私心杂念！东想西想：一会儿想家里的事，一会儿想单位里的事，一会儿想朋友的事，一会儿想那些没有用的事。“哎呀，怎么了，我什么感觉都没有，是不是我没有进步啊？”有没有感觉，有没有进步，就看你自己。

我经常跟大家讲，修法一定要如法，否则不但没有功德，反而还有罪过。其实修法好比我们治病吃药一样。有时候什么药都吃，有时候什么药也不吃，有时候不到时间就吃，这就是瞎吃。这样，病能好吗？多危险啊！药是好药，一定要吃，但是要对症，按医生的要求吃，医生让你怎么吃，你就怎么吃。你自己乱吃，会断掉性命，失去今生解脱的机会啊！

所以修行一定要心口相应，心和行为要一致，否则都是花言巧语，都是装模作样。整天发心发愿说：“众生可怜我要度，佛菩萨功德无量我要学……”都是空话、大话，不能这样！

我们念诵《普贤行愿品》的时候，要学习普贤菩萨的愿——发心、回向都是愿。我们准备做善根、做功德的时候，要发愿，这叫发心；功德、善根做完了，再发愿，这叫回向。

功德还没有做、正准备做的时候要发愿，发大愿，这叫发心；功德做完了，要发愿，发大愿，这叫回向。发心和回向，一个是功德还没有做、准备做的时候发的愿；一个是做完了、回向的时候发的愿。发愿就是目标，没有目标就去行动，也没有用，努力白费。所以首先要有一个正确的目标！

什么叫发愿呢？愿就是愿望，是目标。首先把目标确定下来！行是行动，奔着这个目标去做、去修行，这是行。没有目标，只有行动不行；有行动，但没有目标也不行，所以

说是愿行。

《普贤行愿品》是普贤菩萨的愿与行：一个是所追求的、正确的目标；一个是为达到目标所选择的正确的方式方法。我们天天念诵《普贤行愿品》，要学普贤菩萨的愿行，随着普贤菩萨发愿，随着普贤菩萨修行。做善事，积累福德资粮、智慧资粮，就是发愿。发大愿，我们的心胸才能打开。发大愿为所有的众生，饶益所有的众生。发自内心才能断除我执我爱、自私自利。这都是对治我执我爱、自私自利的思想、境界和修法。

为什么我们要为法界所有的父母众生而学？为什么功德要回向给法界所有的父母众生？因为站在诸法的事实真相的角度来说，他们都是我们的父母，都是我们的儿女，都是一家人。练心就要这样练，这样我们的心胸才能打开。

这样我们慢慢才会认识到，才能明白和做到：法界就是我的家，到处都是我的家，所有的众生都是我的家人。这样多自在啊！去哪里、到哪里都自在。我们现在到哪里都不自在，总是这样想："这不是我的家，是别人的家，是别的地方，不舒服。什么时候我能回家啊？我自己的家多好、多温暖啊！"

法界确实就是你的家，所有的众生都是你的家人，都是你的父母，都是你的儿女——这是事实真相，是真理，不是在讲故事，说的是实话。如果真明白了这个道理，到哪里都舒服，去哪里都行，在哪里都可以，多自由，多自在啊！

佛讲的轮回、因果，如果真懂了，真弄明白了，真深信了，就会知道：所有的众生都当过你的父母，都养育过你，都对你有恩德；所有的众生都做过你的儿女。这样爱与情的范围就大了，以后无论遇到什么样的人、什么样的众生，都会感觉特别可亲可爱。这本身就是一种喜悦、快乐、幸福的

状态。

我们现在为什么整天烦恼痛苦，为什么活得这么累？有活干不行，太劳累、太麻烦了；没活干也不行，太空虚无聊、孤独了；有家不行，没家也不行；有工作不行，没工作也不行；有钱烦恼，没钱也烦恼。都在愁，都觉得累，太没意思了。原因是我们心胸没有打开，我们把自己关在一个小小的笼子里。

本来整个法界都是你的家，但是你执着这么一个小小的空间，执着于自己的家，一出这个门就不行。找不到这个家，烦恼得不得了；虽然找到了，成家了，又嫌空间太小了，多不自在啊！一出门又不行了，总是执着。

本来所有的众生都是你的亲人，但现在我们都只是为了周围的几个人，执着于自己的亲人。我们的爱与情的范围、对境太小了，所以永远得不到大爱。

一只小鸟没有被关在笼子里的时候，整个天空都是它的世界，它可以自由地飞翔，多么自在快乐啊！把它关在笼子里，不能自由地飞翔了，多痛苦啊！我们也是一样，但这个笼子不是别人给我们制作的，是我们自己给自己制作的。也不是别人把我们关在笼子里，是我们自己把自己关在笼子里，自己束缚着自己，自己跟自己过不去，自己让自己受苦。我经常跟大家讲，自寻烦恼，自找痛苦，就是这个意思。

我们为什么要修大乘佛法，为什么要发大心、发大愿？因为必须把这个笼子拆掉，拆掉之后整个法界就都是我们的家，所有的众生就都是我们的父母、儿女，还会有那么多烦恼痛苦吗？不可能的。那时，见到所有的众生，不管是什么样的众生，都会感到可亲可爱。想学就这么学，想修就这么修。这样才能解脱，才能成就。

我们现在学佛修行了，怎么心胸、心量越来越小了呢？我经常跟大家讲，自私自利、我执我爱是一切痛苦、烦恼的根。要统统断掉、统统去掉，这样我们才能解脱，才能成就佛果。

现在明白了吧，我们为什么要发大心、发大愿？若是不发大心，不发大愿，永远无法解脱。做得再好，再善良，做的善事再多，福报积得再多，也是有污染的，不是清净的。

社会上有钱、有权、有名誉的人很多，但是特别烦恼痛苦。这是什么原因？因为他们的福报是有染污的。如果不发大心、发大愿，我们将来也只能得到这样的果报——人天的福报。但是人天的福报是有毒的。什么叫有毒呢？就是有烦恼、有痛苦的。虽然有钱有权，但是不可能得到真正的快乐与幸福，有钱有权的同时也会给自己带来很多的压力、烦恼和痛苦。

现在很多明星很有名气，但是他们精神上的压力不是一般的大，心没有安宁的时候，非常的痛苦，不少人患上了抑郁症。有名气的同时也有很多压力，名气给他们带来很多烦恼和痛苦，这叫有染污、有毒的福报。所以我们做善根不能自私自利，不能掺杂我执我爱等烦恼，否则，将来我们得到的果报也是这样的，不会得到真正的快乐与幸福。这叫世间的福、人天的福。

所以大家想学佛、想修行，一定要发大心、发大愿，而且要发清净的心，发清净的愿。必须把我执我爱、自私自利都放下，把它们都断掉。只有这样，我们所得到的才会多，我们才能解脱！

解脱了以后会是什么样呢？那时我们也有钱、有权、有名誉，什么都有，但是不会因为这些而烦恼、痛苦。这才是真正的解脱！

我们解脱了、成佛了以后，不是在一个地方住着，还要继续在六道中轮转，但那时我们和凡夫不一样。支配我们流转轮回有两种力量：一个是业力，一个是愿力。众生是因业力支配所转的，所以是不自由的，不清净的、痛苦的；佛菩萨是因愿力支配所转的，是自由的、清净的、快乐的。

不清净的就是六道轮回，就是娑婆世界；清净的就是极乐世界，就是佛国，就是净土。一个是在轮回里转，流转轮回；一个是在净土里转，流转净土。一个是因业力转，一个是因愿力转。一个是自由的，一个是不自由的。这就是佛菩萨和凡夫的区别。佛菩萨不是成就以后、入涅槃以后就在一个地方呆着。我们要向佛菩萨学，要发大心，发大愿，把心胸打开，让自己解脱成就！这是回向支。

我们前几天讲了顶礼支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支和请求不入涅槃支。今天是回向支，共有七支，这叫七支供。我们平时的修法里也有七支供的修法，现在大家都明白了吧。

课后大家还要反复看、反复听，一定要先弄明白，然后再如理如法地做，如理如法地修。这样才能积累福德资粮和智慧资粮，圆满两种资粮后才能证得佛果。这个非常重要，大家一定要重视。

祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

修心八颂

——朗日塘巴尊者著

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。
愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。
愿我恒常观此心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。
愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。
愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。
愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。
愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。
愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

《修心八颂》讲记一

今天，我们在这里学习《修心八颂》。《修心八颂》是朗日塘巴尊者所造，非常重要。朗日塘巴尊者是噶当派的一位大成就者，他修行有非常高的成就。《修心八颂》是他最主要的一种修持方法。全篇颂词共有八个偈颂，特别短小精炼，但内容都是精华，佛法里所有的修持方法都包含在这里。我们今天有这么殊胜的机缘遇到这个法、学修这个法，这也是往昔生生世世修来的福报，不是偶尔的机会。希望大家一定要好好地珍惜，好好地利用。

第一颂：

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

这一颂的内容，也可以说是珍惜人身。暇满的人身叫珍宝般的人身，这样的人身非常难得。我们既然得到了，就不能白白地浪费，一定要珍惜，一定要利用。人身，尤其是暇满的人身，能使我们得到非常大的功德和利益。依靠暇满的人身，我们可以了脱生死，可以达到圆满佛果。

其实这个人身比如意宝还珍贵，如意宝只能满足我们吃穿的需求，给我们一些暂时的利益，但是不能让我们解脱，不能让我们成就。我们若是真正珍惜了如意宝般的人身，真正利用了珍宝般的人身，不单单能得到今生暂时的利益，还能得到究竟、永久的利益。我们可以了脱所有的痛苦和烦恼，还可以获得究竟的解脱，获得究竟圆满的功德。

现在很多人只是知道吃喝玩乐，但是即便吃得再好，穿得再好，拥有得再多，世间的成就再大，也不是珍惜人身。

那什么叫珍惜人身呢？我们应该用什么样的方式来珍惜这个人身，利用这个人身呢？就是要“饶益他众之意乐”，要成办众生的利益，让众生解脱，让众生快乐，这才是真正的珍惜人身，才是真正的利用人身。我们能够成办众生的利益，能够度化众生，能够利益众生，才能彻底解脱，才能圆满成就。

度化众生的愿望，不是在口头上说，而是在内心深处；不是在表面上，而是从骨髓里有这样的发心和愿望：我要度化一切众生，我要利益一切众生！——这颗心叫菩提心。它非常珍贵！我们有了这颗如意宝般的菩提心，才能了脱生死，才能圆满成就。

但是，菩提心不是想发就能发出来的，也不是想有就可以在相续中产生的，而是通过正确的方法修出来的。没有一定的善根，没有一定的福德因缘，无法生起菩提心。

那么通过哪种方法才能修出菩提心呢？就是时时刻刻、加倍地珍爱轮回中一切有情众生。也可以说是时时刻刻，恒时培养对众生的慈心和悲心，保持对众生的慈心和悲心，最后才能生起真正的菩提心。

反过来讲，时时刻刻培养对众生的慈悲之心，最终才能在自相续中产生真实无伪的菩提之心——饶益众生之心，救度众生之心，为众生发愿成佛之心！在相续中真正生起了无伪的菩提心，才算是真正的珍惜人身，才没有白活，才没有白白地浪费珍宝般的人身。

这一生一世我们得到了人身，而且得到了暇满的人身，可以说此时此刻是解脱唯一的机会，是千载难逢的机会，真的不能错过！一旦错过了这个机会，想再得到一次人身是不可能的。若是不能得到人身的话，连解脱的可能性都没有，只能在六道轮回中感受无穷无尽的痛苦，实在是出脱无期

啊！

大家现在都知道，我们作为人都这么不容易，都这么苦，更不用说其他道众生的痛苦了。佛在经中讲的、大德们在开示中讲的痛苦，都是大概地描述，大概地介绍。地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦，这些事实真相用言词难以表达、难以形容啊！轮回是不假的，因果是不虚的，如果不相信，到时候一定会后悔的，一定会害怕的；但是没有用，一切都晚了。所以大家不要懈怠、放逸，一定要谨慎，不要错过这个机会，要利用这个人身让自己解脱。

想解脱就要发菩提心。若是有登高望远、清净无私的发心，能打开狭隘的心胸，才能真正做到宽容；否则无法做到容纳一切，圆融一切。所以说发心非常重要！

第二颂：

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

不管在何处，不管和什么样的人接触、交往，都要把自己放在最低处。我经常跟大家讲，把自己放在最低处的时候，实际上你在最高处；把自己放在最高处的时候，实际上你在最低处。和其他众生相比，自己是最卑劣、最下等、最低处的人——这不是在口头上说说，而是诚心诚意地恭敬他人。

现在这个年代，好多人都是装模作样，表面上很礼貌，看似很尊重他人，实际上都是虚情假意。作为修行人不能这样，应该诚心诚意，真挚真诚。不管是在什么样的场合，不管是在什么样的情况下，都要尊重他人，奉献爱心。不管是对穷人还是对富人，不管是对高贵的人还是对低贱的人，不

管是对亲人还是对仇人，不管是对好人还是对坏人，不管是对善人还是对恶人，都一样恭敬、有爱心。

分别念是一种烦恼。诸法的本性是平等的，是一样的。有好人、坏人，善人、恶人的分别，这是自己的执着与烦恼。诸法的本性是清净的，并没有那么多是非、冲突、好坏，都是自己的心，都是自己的业力。明白了这个道理，才会真正地恭敬他人，才会对人有真正的礼貌，才能真正地为他人献爱心。现在的社会也讲爱心，也讲礼貌，但哪是真正的爱心与礼貌呢？你有真正的爱心与礼貌吗？

有一份恭敬得一分利益，尽一份孝顺得一分利益，献一份爱心得一分利益。但是这可不容易啊！什么叫真正的敬爱与礼貌呢？就像刚才说的，你在时时处处当中，都能把自己放在最低处，都能诚心诚意、发自内心地尊重他人，奉献爱心，这才是真正的敬爱。真正做到了，有无量的功德，同时也积累了无量的福德。内心真正达到那个境界的时候，还有什么可难的？还有什么做不到的？

在上师面前，在领导面前，在父母面前，在亲朋好友面前我们也许能做到，但是在其他人面前就不一定了。这不是真正的恭敬！不管与你交往的是什么人，如果你都能够做到恭敬，这才是真正的恭敬。我们好好地思考一下，在街上遇到乞丐讨饭的时候，我们是什么心态？有没有把自己放在最低处？我们内心里想的是什么？我们经常想的是：他们是乞丐，在讨饭，自己最起码也比他们强——大都是这种心态。

我们作为修行人，面对那些经常造恶业的人，内心也会自然而然地想：我修行再差，也比他们强。然后就轻视他们，看不起他们。我早就跟大家讲过：若是你有看不起的人，就说明你的慈悲心不够；若是你有看不惯的事，就说明你的智慧不够。若是有圆满的智慧，你就会知道：处处都是

好处，人人都是好人，事事都是好事！哪有看不惯的事，哪有看不起的人呢？在佛的境界里，在大德、大成就者的境界里，一切都是平等的。

第三颂：

愿我恒常观此心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

这里说的是，恒常观察自己的心，在烦恼、妄念刚刚生起的时候，要立即强行地将它断除。这里说的是恒常而不是偶尔。有的人根本不观察自己的心，有的人虽然也能注意到自己的起心动念，但也不是恒常地观察，在修行的时候能做到观心就不错了。在外面，在不修行的时候，根本做不到观心。恒常观察自己的心，就是要时时刻刻观察自己的心，观察自己的相续。

“烦恼妄念初生时”。在这些烦恼、妄念，刚刚生起来的时候，不让它发芽、结果，不让它再膨胀、发展，立即强制性地将它断掉。为什么要这样呢？因为，如果任凭烦恼生根、发芽、结果，不但毁坏自己，还会毁坏他人，甚至会毁坏所有的众生。大乘行者应该是自利利他，自度度他，自觉觉他。若是不观察自相续，不立即断掉妄念与烦恼，就是自迷迷他，自坏坏他，这样一切都毁了，将来要感受无边无际的痛苦。

从无始劫以来到现在，在流转轮回的过程中，我们所感受的痛苦，真的是难以表达。不说别的，仅仅是我们转生为人时，因贫困没有吃、没有穿而痛苦流下的泪水，如果汇集一处，比四大海洋的海水还要多；仅仅是我们转生为蚂蚁时的肢体，如果堆积在一起，比须弥山还高；仅仅是我们

堕入地狱时喝的铁汁，如果汇集起来，比整个大海的海水还多……这都是佛在经中讲的。那些痛苦我们都记不起来了，讲病苦、爱别离苦、求不得苦的时候，大家都有点感受："是，确实是这样！"但是讲生苦时，都没有太多的感受，都忘了。

我们出生的时候，第一个声音就是哭声，那是痛苦的声音，非常痛苦啊！所有的小孩子都是这样，生下来就哭，这就是生苦。出生的过程中有好多痛苦，可我们都忘了，根本想不起来。所以我们一定要抓住这个解脱的机会；否则，将来一定会后悔的，一定会痛苦的。

第四颂：

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

这是真正的、最难得、最珍贵的修行窍诀。在恶劣中遭受剧苦，对一个修行人来说，这都是真正的如意宝藏，是真正的机会啊！

若是没有遇到恶劣的人，我们不可能受到欺骗、侮辱、伤害。遇到了恶劣的人，才有了修行上最为殊胜的对境：诽谤、诋毁、伤害、侮辱、欺骗。这都是修行上的鞭策啊！若是没有遭受这些，我们怎么消业、积福？怎么开悟、证悟啊？

可能你们认为上师给我们窍诀，给我们灌顶的时候，肯定是说一些好听的话，给一些加持品什么的。其实真正的窍诀、真正的灌顶并不是这些。

你们看看谛洛巴是怎么对待那若巴的，玛尔巴是怎么对待密勒日巴的；还有好多大德高僧，比如我们的传承上师华智仁波切、龙钦巴大士是怎么对待他的弟子的——在给他们

窍诀的时候，都是非打即骂。

我跟你们说过，若是你的相续没有成熟，给你再多的窍诀你也认识不到，对你不起作用，对你来说也没有用。若是相续成熟了，哪怕打你骂你也是窍诀，也是灌顶！

谛洛巴让那若巴偷东西、抢东西，让他打人、骂人，这都是窍诀啊！若是我们真有修行，真有智慧的话，有人侮辱我们，这才是真正的窍诀；有人伤害我们，这才是真正解脱的机会；有人诋毁我们、诽谤我们，这才是真正的灌顶啊！这是让我们发现自己的错误，改正自己的错误。

从世俗的角度讲，若是想报复，想让敌人不痛快，就培养自己的善心，增加自己的功德，让自己圆满。敌人最不高兴的就是你有功德、有成就，这是对敌人最大的打击和报复。

从修行的角度讲，我们都知道生起嗔恨心的过患，知道修忍辱的功德。若是没有恶人、没有敌人、没有仇人，人人对你非常赞叹、非常恭敬，非常和蔼，没有修忍辱的对境，怎么修忍辱啊？

我们若是没有遭过这些罪、没有受过痛苦，怎么发慈悲心、菩提心啊？要通过思维众生正在遭受的痛苦与折磨，才能生起真正的慈悲之心！

我们都不知不觉地想逃避这些现实。其实作为一个修行者，不应该逃避，应该面对，而且要以正确的心态、清净的心态来面对。犹如一位穷人突然获得了珍宝藏，心里会怎样的高兴？

同样，我们遇到逆境、困境、坎坷磨难的时候，心里不但没有烦恼与痛苦，反而还有喜悦之心、感恩之心、快乐之心，这才是真正的解脱。爱惜，就是珍惜，珍惜这些机会。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

《修心八颂》讲记二

第五颂：

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

“愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者”。遭受了诽谤，而且不是一般的诽谤，是他人无缘无故，没有任何理由，没有任何原因，仅仅是由于嫉妒而进行的诽谤。这个时候，我们不能嗔恨对方，也不能报复对方，一定要忍受。

“亏损失败自取受”。不但不嗔恨，不报复，反而自己来承担所有的亏损和失败，把所有的成功与利益全部奉献给他人，甚至奉献给一切众生。这才是菩萨！这才是真正的修行人！对方无缘无故地诽谤我们、加害我们的时候，我们也不能生起嗔恨心。为什么呢？作为修行人，不能被烦恼染污自相续，不能随顺烦恼。

无始劫以来到现在，这些烦恼控制着我们，牵引着我们；让我们造业，让我们轮回，让我们感受了无穷无尽的痛苦。现在，我们遇到了上师，遇到了佛法，懂得了佛理；就不能再跟随贪嗔痴这些烦恼，而一定要守护自己的相续，保持清净。这样我们才不会造业，不会轮回，不会感受这些痛苦。若是我们没有把握好自己的起心动念，生起了嗔恨，甚至去报复他们，会立即毁坏所有的功德和善根，而且会污染自己的相续，让自己痛苦。相续污染了，内心不清净了，这本身就是一种痛苦。被烦恼束缚着，就没有自由，没有解脱。所以我们一定要清醒，一定要把握好自己，不能再迷惑，不能再上当受骗，一定要保护好自己。

“亏损失败自取受”。就是自己来承担亏损与失败。

“利益胜利奉献他”。将利益与成功奉献给他人。真正做到了这些，本身就是一种解脱。因为没有私心，没有杂念，真正放下我执、利益众生的时候，才是轻松的、自在的，才是解脱。

为什么损失、失败都要自己来承受呢？因为对一个修行人来说，这不是祸而是福，是难得的福报，是真正的珍宝藏，我们拿到如意宝了。为什么这样讲呢？不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不能成佛。人得有经历！

我们现在是穷也烦恼，富也烦恼；有家也烦恼，没有家也烦恼；有权力也烦恼，没有权力也烦恼——人人都这么烦恼，这么痛苦！在现实生活中，要么是苦，要么是愁。为什么快乐不起来，为什么没有得到真正的幸福呢？原因是缺少智慧！若是有智慧的话，处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事——不会有烦恼，也不会有痛苦——处处都是极乐世界，人人都是无量光佛。我们不懂真相，不懂真理，愚痴颠倒，没有发挥本能。

智慧是在人和事之间磨练出来的！经历得越多，智慧就会越增长。无论是成功，还是失败；无论是利益还是亏损，这都是暂时的。说好都是好，说不好都是不好。若是放不下都是祸，都会给你带来烦恼和痛苦；若是真正看破了、放下了都是佛，都是如意宝，都会给你带来快乐幸福。让你增加智慧，让你成长，让你进步，让你成就。这些对于修行人来说，都是难得的机遇，都是珍宝藏啊！

“利益胜利奉献他”。所有的成功、利益都能奉献，都能放下——这里主要指的就是放下。若是放不下，都是害，都是祸！对没有修行的人来说，有一点的成功、利益，就会增长烦恼。成功以后越来越骄傲，嫉妒心来了，贪心也来了，嗔恨心也有了。增加烦恼就是增加痛苦。这些利益、成

功有什么好的？若是没有看破，没有放下的话，这都不是好事。

我前几天给大家讲过，在没有看破，没有放下的时候，千万不要发财，一旦发了财、有了钱，就会成为修行上最大的障碍！因为你不可能不执着钱，为这些钱根本顾不上修行，修行自然而然就落后了。

就像那个故事里讲的一样，本来那对卖豆腐的穷夫妇非常快乐，真有钱了就开始想：钱不能这样放着，应该利用起来，开个店做大生意。整天就忙这些，再也开心不起来了——真的是这样！

若是会使用这些钱财，钱财是好东西；否则都是毒啊！会断掉你的解脱之命，会毁坏你的慧心。所以，应该奉献给他人。

谁得到利益了，我们应该高兴；谁得到好处了，我们应该随喜。不但没有嫉妒，反而真心地这样想，这是直接对治烦恼的窍诀。你真正放下，奉献给他人了，就能直接对治贪心。别人得到利益与好处的时候，我们一定要高兴；别人有功德与成就的时候，我们一定要随喜，这样嫉妒心就没有了。全都奉献给了他人，自己一无所有了，傲慢心也就没有了。能这样善待众生，这样奉献、付出，嗔恨心也没有了。

要有这样坚韧不拔的精神，要能这样没有原因、没有理由、无私无怨地奉献、付出，才能打开心胸，才能放下我执我爱，才能断掉自私自利，才能断除所有的烦恼，才能了脱生死。这就解脱了么！这是最最殊胜、最最究竟的智慧。没有愚痴了，贪嗔痴慢疑等一切烦恼都直接了结了，这就是解脱的方法。

我们现在为什么这么痛苦呢？就是因为狭隘的心胸没有打开。都是自私自利，有很高的欲望，实现不了就痛苦——

所有的烦恼都是这样来的！所以大家一定要学修“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”这样的精神，学修这样的境界！达到了这样的境界，才是无忧无虑无烦恼。

第六颂：

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

“愿我于昔曾利益”。自己往昔曾经利益过的人；

“深切寄以厚望者”。曾经寄托深切厚望的人。我们是清白的，而且曾经利益、帮助过他，甚至还对他有很深切的期望，但是在关键的时候，在我们最困难、最需要人帮助的时候，他不但不报恩，不回报我们，甚至还无理地陷害、欺骗、侮辱、诋毁我们。在这样的情况下，我们也不能生起嗔恨心，不能报复，不能以牙还牙，甚至还要“亦视其为善知识”，把他视为自己的善知识。这些说起来容易，做起来难哪！这是真正的菩萨行、菩萨道！你真正能够做到发菩提心、行菩萨道了，直接就成为菩萨了。

为什么要把他视为善知识呢？因为他这样恩将仇报，对我们来说是件好事。其实人都一样，都愿意听赞叹、夸奖，愿意听花言巧语；都想从别人那里得到一些好处、帮助与利益——其实这都是颠倒。我们有这么多的毛病、缺点、不足，若是他们不但不提醒我们，不制止我们，还随顺我们的恶习，随喜我们的恶业；还帮助我们，回报我们，利益我们，饶益我们——实际上是迷惑我们，是消耗我们的福报！这是让我们盲上加盲，我们就更迷惑、更愚痴了。这不是加害我们，坑我们，蒙我们吗？

这些敌人、仇人正好相反。若是我们真有修行、真有

智慧，他们才是我们最殊胜的对境。他们批评我们，诽谤我们，指出我们的毛病、缺点、不足，我们不就开悟了吗？

我经常跟大家讲，发现自己的错误叫开悟；改正自己的错误叫成就。发现了所有的错误叫彻悟；改正了所有的毛病叫圆满。除此之外没有什么别的开悟、成就！

能直接指出你的错误、缺点与不足的人，才是你真正的善知识；能让你真正发现、改正自己的错误、缺点与不足的方式、方法叫窍诀。这些敌人、仇人，他们能让我们发现自己的错误，能让我们改正自己的错误，所以要"视其为善知识"。

第七颂：

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

"愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母"。直接或间接地，把所有的快乐都敬献给法界一切父母众生。如果能直接地利益他们，当下就能让他们安居乐业，要马上这样做，不要一拖再拖；若是不能直接让他们快乐，不能直接饶益他们，就间接地做。我们做任何事情，首先要想到如母众生，要将自己所做的所有的善根、功德，都回向给如母众生；甚至要发心发愿，将这些善根、功德，都变成他们解脱成就的因缘和资粮。这也是间接地给予他们安乐，也是利益他们。

"老母有情诸苦厄，自己默默而承受"。我们以前学过自轻他重、自他交换菩提心，就是默默承受所有苦厄，不宣扬自己的功德。有些人有时候为父母众生做了一些事情，就迫不及待地到处宣扬，就像藏地有句俗话说的那样："给骑着马的人站着说，给走着的人坐着说。"不应该这样，要

“默默而承受”——这里有直接或间接的承受。

如果你有这个机缘，自己能直接承担，或能代替那些如母众生承担苦难，就要这样做；若是没有这个机缘，可以间接地承受。什么叫间接？就是为了让如母众生解脱成就，发心学佛修行，将来成佛了，可以转法轮，可以利益他们。我们为了这些父母众生，要不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，认真老实地学佛修行。

第八颂：

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

我们的一言一行、一举一动都不能为了世间八法，不能有这些想法，不能让这些念头染污自己。我们所思所想、所作所为都要真心地为了解脱，为了成就。我以前给大家讲过，我们要远离世间八法，要放下世间八法。怎么远离，怎么放下呢？不执着世间八法叫放下、远离。修行人不是不需要世间八法，但这是为了众生而需要，不是为了自己而需要。

放下和放弃不一样，我们是要放下世间八法，但不是要放弃世间八法。修行人也要脱离痛苦，也要快乐幸福，但是不能执着快乐，也不能执着痛苦。为什么？执着快乐也是一种束缚，也是一种痛苦。你执着快乐的时候，快乐会离你越来越远；你执着痛苦的时候，痛苦会离你越来越近。

执着痛苦本身就是一种痛苦，所以我们学佛、修行了，要学会放下，要学会不执着。如果你不去执着，不去追求快乐的时候，快乐就来了，这本身就是一种快乐。如果你不执着痛苦，而且不去逃避痛苦的时候，痛苦自然而然就远离

了，这本身就是解脱。快乐和痛苦是世间八法中的两个，其余的六个都一样，以此类推。

“了知诸法皆如幻”。真正证悟了、证得了诸法如幻如梦的境界，就是空性的境界与智慧，这就是真正的放下、不执着。

“解脱贪执之束缚”。贪嗔痴慢等烦恼，非理作意等恶习，不知不觉就了结了、消失了，在相续中自然而然就云消雾散了。所以我们要时时刻刻发心发愿，愿自己能早日达到这种境界，能拥有这种智慧来对待所有的一切。

今天就讲到这里。最后，将这两天学习《修心八颂》等所有的功德回向给一切众生，愿我们的功德、福德、善根都成为父母众生解脱成佛的资粮！

胜利道歌——天鼓妙音

——法王如意宝晋美彭措 造颂

怙主诸佛智慧身，文殊师利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。
甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。
遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。
为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，
当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。
以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，
趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。
于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。
一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。
言行恒时随顺友，秉性正直心善良，
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。
此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！
以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，
令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

《胜利道歌》讲记（一）

今天给大家简单地讲一下《胜利道歌》。

按藏历，今天是本师释迦牟尼佛转法轮的日子。佛祖在修道的过程中，遇到过很多违缘和障碍，但最后都胜利了；佛祖在印度三转法轮的过程中，也出现过很多违缘和障碍，尤其初转法轮时，有内、外、密的诸多违缘和障碍，但是最后也都胜利了。

今天的日子非常殊胜，所讲的法也非常殊胜。因为我们在朗措玛寺修建的佛学院刚好完工，所以地点也非常殊胜。这个佛学院不是自然形成的，而是花费了大量的人力、物力、财力修建起来的，这也是一种胜利。佛转法轮是一种胜利、一种吉祥，今天正好也是吉祥的日子，此处也是一个非常吉祥、殊胜的地方，所以现在是一个非常吉祥、殊胜的机缘。大家应当生起欢喜心，怀着一颗恭敬之心来谛听此法的内容。

《胜利道歌》是我们的根本上师晋美彭措法王的著作，加持力非常大。我们应该牢记《胜利道歌》的内容，并严格按照其中的教言来修行。

《胜利道歌——天鼓妙音》，这首歌的名字是以比喻的方式而取的。天人和阿修罗（非天）经常发生战争，每次战争都是天人胜利，这时他们就会敲鼓庆祝。天鼓响起，意味着胜利，同时也会给世间带来平安、吉祥。在法王弘法利生的过程中，出现过诸多的违缘和障碍。有一次，同时出现了很多内、外、密的违缘，但最后还是胜利了，当时法王就唱出了这首歌。虽然它的词句不是很多，但是内容特别殊胜，含义也极其深广，给人类及所有的众生带来了吉祥和平安。今天有机缘给大家讲解此法，也是一件非常值得欢喜之事。

第一，顶礼。

怙主诸佛智慧身，文殊师利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。

这是顶礼，也是祈祷。法王在这里首先礼拜文殊菩萨，原因是第一，文殊菩萨是一切诸佛智慧的显现；第二，文殊菩萨也是法王如意宝的本尊。

祈祷文殊菩萨和祈祷其他诸佛菩萨有所不同。为了开启智慧、显现自性光明，最好是祈祷文殊菩萨。其实诸佛菩萨在功德方面是无二无别的，但是每尊佛菩萨在因地时发的愿不一样，他们的愿力不同。文殊菩萨是三世一切诸佛菩萨智慧的象征。他在因地时也发过愿，谁忆念他、祈祷他，谁就能遣除黑暗、无明，开启智慧。为了开启智慧，祈祷其他的菩萨千万遍，不如祈祷文殊菩萨一遍。所以现在我们若是能一心祈祷文殊菩萨，就能开启智慧，自然显现本具的光明。因此，为了我们这些有缘众生，法王在这里首先顶礼文殊菩萨。

“怙主诸佛智慧身，文殊师利童子尊”。“怙主”是指诸佛菩萨。文殊菩萨是三世一切诸佛的智慧身，是智慧的显现。虽然他早就成佛了，但是示现为菩萨的形象，始终是十六的妙龄童子。这里主要祈祷的就是文殊童子。

“恒住八瓣莲蕊心”。“恒住”，不是偶尔、暂时安住，而是时时刻刻安住。“八瓣莲蕊心”，在这里把心比喻成一朵八瓣莲花。我们可以祈祷文殊菩萨，恒时安住在犹如莲花般的心地上。对法王如意宝来说，文殊菩萨肯定会恒时安住于心地。但对我们来说，若是没有时时刻刻忆念、祈祷文殊菩萨，很难成就这样的境界，也很难得到文殊菩萨的加持。在这里为什么讲恒时呢？就是每时每刻都要忆念文殊菩

萨，这样文殊菩萨才能恒时安住于我们的心地。

“所言愿利诸有情”。愿所有的言语都能够契机契理地融入众生的心中，能够利益众生。圣者所言没有恶语、绮语，都是善语，都能利益众生。

这几句道歌主要是祈祷。首先祈祷文殊菩萨安住于心地，祈请加持，愿所有的音声、言语都能变成利益众生的语言。这是祈祷文，也是礼拜。高僧大德做任何事情时，首先都会祈祷佛菩萨，祈祷自己的本尊和上师。这样，所做的一切都能顺利圆满，能利益更多的众生。

我们从中学到了什么呢？就是要明白做任何事情时，都应该首先忆念和祈祷三宝、本尊、上师，这样一切都会如愿以偿。我们做事情时特别希望能顺利、成功，但是我们不知道要忆念三宝，也不知道要祈祷三宝。有的人根本不懂这个道理；有的人虽然也明白，但是不深信，一到关键时刻就忘了，或者没有这样做。

我们皈依三宝、进入佛门时，都学习过皈依戒、皈依的学处，行住坐卧、任何时候都要忆念三宝、祈祷三宝。你要去何方，就要祈祷何方的佛菩萨。比如去东方，首先要祈祷东方不动佛以及东方所有的诸佛菩萨；如果去西方，首先要祈祷西方的教主阿弥陀佛以及西方所有的诸佛菩萨。

我们每天的早、晚课里都有《八吉祥颂》，《八吉祥颂》后面的小字特别注明它的功德和利益：做任何事情之前先念一遍《八吉祥颂》，就能吉祥圆满。但是我们很多时候都不念，为什么呢？我们要好好地问问自己。每个人都特别希望能顺利平安、吉祥圆满，你有这个愿望，但是为什么不祈祷上师三宝？为什么不念《八吉祥颂》呢？这是一个很严重的问题！窍诀都告诉大家了，但是并没有人真正利用起来，究其原因就是没有深信祈祷上师三宝益、念诵《八吉祥

颂》的功德和利益！问题就出在不相信上师三宝，不相信因果，不相信“善有善报，恶有恶报”的道理。

学佛修行就要找问题、找毛病、找缺点，然后想办法去解决、改正。只有自己最清楚、最了解自己。你真正做到一心念《八吉祥颂》、一心祈祷上师三宝了吗？如果你心里还有疑惑，说明你的心还没有安定下来。虽然也念《八吉祥颂》了，也祈祷上师三宝了，但在坐汽车、坐火车、坐飞机的路途中还是提心吊胆的。若是你深信了，没有丝毫的怀疑，还能这样吗？这就说明我们学佛修行有问题！还说什么“我要修大中观、大手印、大圆满……”有的人还埋怨：“上师怎么还不给我们灌顶，还不给我们讲大圆满呢？”还是先观察一下自己的根基，看看自己的修行程度吧！

大中观、大手印、大圆满都是佛菩萨的境界！你现在连世间的正知正见都没有，如何修呢？什么是世间的正知正见？就是皈依三宝、进入佛门、深信因果、深信轮回，对上师三宝有坚定的信心，对轮回过患、因果不虚生起了坚定的信念。没有这些，说明连出世间的基础都没有。

这样仔细一观察，应该很惭愧。还自认为是学佛人、修行人，根本谈不上！若是没有一个坚定的信念，你祈祷三宝、念诵《八吉祥颂》也没有多大意义。所以我再三强调，先把基础打好，先要了解、深信佛讲的最基本的道理，然后再进一步学修其他的法。

现在很多人都好高骛远，想走捷径，想一步登天。说实话，现在我们修的这个法就是最快、最便捷的，没有比它更捷径的了！大圆满法是即身成佛、当下圆满的方法，是最直接的方法！修大圆满，首先要修出离心，接着修菩提心，然后生起般若空性的见解，最后才能领悟大圆满，契入大圆满的境界，之前是不可能的。所以，先把基础打好，加行修

好，尤其是把四外加行修好，其他的先不着急。修基础很难！四外加行修好了，基础打牢了，再进一步修其他法，一点都不难了。为什么我们修其他的法这么难呢？就是因为没有基础，或者基础打得不牢，所以没有什么成就。这是第一部分，礼拜。

第二是劝大家修持大圆满。大圆满是能够迅速成就佛果的唯一方法。

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

“甚深光明大圆满”。对罪孽深重、没有根基的人来说，光明大圆满的法义非常深奥，意思是大圆满法是上上根基之人所修的法。若是相续不成熟、根基不到位，无论你有多么聪明、多有能力，无论你是何种身份，即使是宝座上的国王或宝伞下的法王，都无法领悟、证得大圆满法。若想达到光明大圆满的境界，就要消业、积福。只有业障小了，福报大了，对上师有具足的信心了，最后通过上师的窍诀，才能证得大圆满。除此之外，没有任何方法可以让你领悟大圆满的境界。如果你认为有，就是白日做梦、天方夜谭。

其实证悟大圆满是最简单、最容易的，正如《大圆满愿文》里讲的“自心简易难信之秘密”。对一个利根者来说，若是相续成熟了，当下、现在就是，一点都不深奥，一点都不神秘。

“仅闻词句断有根”。“有”指的是轮回，“根”指的是轮回之根——我执我爱，尤其是人我执。有人我执就有烦恼，有烦恼就会造业，造业了就会轮回，所以说我执是轮回的根本。虽然很多人还没有证悟大圆满法的境界，但是对大圆满法有信心，对这种人来说，仅仅听闻到大圆满法的名

称、词句、偈颂、教言，就能断除有根。每个人的根基不一样，有的人是直接断除，有的人是间接断除，总之一定能断除轮回之根。

“六月修要得解脱”。这句主要讲光明大圆满法的功德和利益。对有缘的众生及上上根基的人来说，就是这样，仅仅听闻到词句就能断除轮回之根。真正领悟大圆满以后，认真学修六个月就能解脱，甚至圆满。当然，时间也不一定是六个月，有的七天，有的六个月，有的两、三年，也许时间更短些或更长些。

“唯此铭刻于心中”。对渴望解脱、希求佛果的众生来说，大圆满法的功德和利益太大了，大圆满法太重要了。虽然我们现在不能直接修大圆满正行，但是都要将大圆满法的功德和利益铭记在心，做好修持大圆满法的准备。什么叫“做好准备”呢？就是修好加行。仔细观察自相续，是否有出离心？如果没有出离心，就要认真学修四外加行。首先在相续中建立出离心，接下来修皈依、四无量心等，在相续中建立愿、行菩提心，再进一步修除障法消业，修曼茶罗积福，然后修上师相应法，通过上师的窍诀，最后领悟大圆满。——这是法王如意宝对我们的教导。

遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。

能够遇到大圆满法的人是有善缘的众生，是真正幸运的人。我们真的非常幸运！茫茫人海中，为什么我们能遇到大圆满法呢？这不是偶然的，不是随随便便的，不是谁都能遇到的。是无数劫以来，累生累世积累了无数的善根、福德等资粮，今生今世才有这样的机缘。真的不能错过啊！很多人还没有认识到，根本不回事。修大圆满法的时候，身体上出

现一些小小的障碍——头疼了、肚子疼了、后背不舒服了，就放弃了修持大圆满的机缘："哎呦，今天疼得不得了，不舒服，我要早点休息。"家里、父母或孩子有点什么事儿了，就找借口："家里最近事儿多""老公不支持""孩子最近要考试了……"这些事重要还是修持大圆满法重要？说到底还是没有明白上师如意宝的教言。

大圆满法是藏传佛教宁玛派（红教）里最高、最殊胜的一个法门。在世界上，尤其在藏地，修学宁玛派这个传承的人不计其数。但在汉地，有多少人能真正遇到此法、学修此法？又有多少人能真正有这个福报呢？非常少啊！你们都没有认识到！若是认识不到，对此法就生不起信心。虽然在表面上遇到了、听到了，表面上也学了、修了，但不一定是有善缘的人，不一定是幸运的人，因为对你没有起作用，所以没有多大意义，还是不算真正遇到。

"诸道友当生欢喜"。上师说的道友就是我们这些众生。我们都应当生起欢喜之心，应该认真学修。若是没有希求大圆满法之心，对大圆满法生不起欢喜之心，就无法学修大圆满，无法证得大圆满。所以这也是上师如意宝对我们的一种劝告，是一种殊胜的教言。

虽然我们现在信心还不是很具足，但是对大圆满法也有一些信心，这是我们宿世修来的福报，是无数劫以来积累资粮的结果。大家千万别错过，一定要珍惜机缘，利用这个机缘认真修持大圆满，让自己迅速到达彼岸，成就佛果。这是我们唯一的目标！我们学佛修行的目的是解脱成佛，我们若是能对大圆满法生起信心，就可以迅速达到目的，实现愿望，多好啊！学佛修行不能虚伪，大家应该清醒了，从今以后下决心、做决定，认真学修大圆满法。

若是你没有直接修大圆满正行的根基和因缘，就要修大

圆满前行——四外加行、五内加行，这是通向大圆满的唯一之路。若是你能脚踏实地地学修加行，最终一定能领悟、证得大圆满的境界。从现在起，大家不要再得过且过了。我们不是没有解脱的机会，以前有，现在也有，但是我们都让机会与自己擦肩而过了，不要这样。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《胜利道歌》讲记（二）

今天继续给大家讲《胜利道歌》。《胜利道歌》虽然词句不多，但是它的内容非常完整、殊胜。法王劝导我们修持大圆满法，因为大圆满法是成佛的捷径。要想迅速成就佛果，必须修持大圆满法。既然大家有这个缘分，就一定要珍惜，好好地修持大圆满法。

大圆满法和其他法门不一样。仅仅听闻到大圆满法的词句，也能断除轮回之根。若是能在六个月中认真学修大圆满法，就能成就佛果、圆满自性。虽然大圆满法很殊胜，成就也很快捷，但是如果没有一定的根基，也无法领悟大圆满。要想领悟、证得大圆满，首先要发菩提心。所以大家要仔细观察自相续，若是在相续中没有生起菩提心，就应该先发菩提心。菩提心分世俗菩提心和胜义菩提心两种。这里主要讲的是世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心。

为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，
当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。

首先要发愿菩提心。愿菩提心是发自内心地为了度化一切父母众生而发誓、发愿成佛，这正是我们学佛修行的目的。为了解脱而修行不一定是大乘修行者，为了成佛而修行也不一定是大乘修行者，为了一切众生而修行、成佛，才是大乘修行者。

为什么要成佛？因为只有成佛了，才能直接地、真正地利益众生，之前无法真正地利益众生。为了利益众生、救度众生要修持成佛，这就是愿菩提心。它要具足两个条件：一个是为一切众生，另一个是发誓要成佛。仅仅为一切众生，不是真正的愿菩提心；仅仅为了成佛，也不是真正的愿菩提

心。应该是将这两者结合在一起：为了救度一切众生而要成佛，这才是最究竟的发心。你为众生做一些暂时的事情，给他们一些眼前的利益，都不是究竟的利益众生，也不是真正的菩提心。

菩提心是最全面、最究竟的。不是为一个众生，也不是为一部分众生，而是为一切众生，这也就是大悲心。为了一切众生做什么呢？不是给他们吃的、穿的、用的或者住的，这些都不究竟，解决不了根本问题。只有成佛以后，转法轮了，有自己的教法了，才能直接地、真正地利益众生。所以发心不能错，发心是最重要的，这是修行的目标。

人天乘、声闻乘、缘觉乘、大乘的发心都不一样，因为修行的目的不一样。人天乘修行的目标是为了生生世世获得人天的福报；声闻、缘觉乘修行的目标是为了自己能摆脱轮回，超出三界，解脱烦恼与痛苦；大乘修行的目标不一样，无论是显宗的波罗蜜乘，还是密宗的金刚乘，都是为了度化一切众生要修持成佛。我们应该先把目标确定下来，然后朝着这个目标去努力、奋斗，否则努力也是毫无意义的。所以发心很重要。

以上讲的是愿菩提心，接着讲行菩提心。行菩提心是为“因”而发的心。为了度化一切父母众生，发誓要成佛。成佛有成佛的方法，什么是成佛究竟圆满的方法呢？就是修六波罗蜜。所以，接着发誓、发愿：为了成佛，我要学修菩萨的学处，修持六度万行。

为众生成佛，这是目标；为了成佛要修六波罗蜜，这是方法。一个是果，一个是为果发的愿，这就是愿、行菩提心的区别。其实二者的差别有很多不同的说法，我给大家讲的是我们的祖师龙钦巴大士的见解。

“当负利他之重任”。我们得到了人身，闻到了佛法，

还有修习大乘佛法的因缘与福德，应该珍惜，应当担负起利益众生的重任。

首先要问一问自己学佛修行是为了什么？是不是为了解脱、为了成佛？若是真心想解脱、想成佛，就要利益众生。因为不为自己，只为众生时，才能彻底解脱、成佛。佛不是为难你、勉强你，也不是强行给你这样一个任务，而是佛教给你最殊胜的解脱、成佛的窍诀。你不是想成佛吗？若是真心想解脱、想成佛，就要放下自我，利益众生，这是唯一的方法。

大家仔细想一想，沉溺在六道轮回里，在无穷无尽的苦难中，正在饱受煎熬的地狱道、饿鬼道、旁生道的众生，都是我们宿世的父母和儿女啊！假如你知道了自己现世的父母和儿女在地狱里，感受着极大难忍的痛苦，心里会怎么想？

前世的父母和今世的父母有什么区别？前世的儿女和今世的儿女有什么区别？比如，你去年生的儿子和今年生的儿子有什么区别？只是时间上的区别，一个早一些，另一个晚一些而已。若是你前世的儿女和今世的儿女有区别，那么你去年生的儿子和今年生的儿子也有区别了。

我们现在对今世的儿女特别喜欢、溺爱、执着，对宿世的儿女就无情无义、不管不问了。为什么会这样呢？就是因为没有懂得轮回，没有深信因果！若是你懂得轮回、深信因果了，前世的父母、儿女和今世的父母、儿女只是时间上有所不同，没有其他的差别。

现在很多人都修这个法门、那个法门，其实都没有真正地进入佛门，因为连最基本的六道轮回、三世因果的道理都没有明白，就别谈这些了。首先要懂得轮回、深信因果，然后再进一步学修佛法，才会真正地领悟佛法，之前是不可能的。有的人觉得自己很聪明、很有修行。也许你在表面上懂

得了很多，也掌握了一些知识，但若是没有懂得这些最基本的道理，那么所得到的都不是真正的佛法。真正的佛法就是在六道轮回、三世因果的理念上建立的。所以说，基础非常重要。

若是真心想学佛修行，真心想解脱成佛，修其他高深的法门暂时都不重要，重要的是从基础做起，功夫首先下到基础上，把基础打牢，一步步地修，最后才能成就，否则是不可能成就的。因此我处处强调基础。

“舍弃爱自如毒食”。“爱自”就是我执我爱，“如毒食”，就像是有毒的食物。有毒的食物再珍贵也不能吃，若是吃了，会立即断送性命。同样，若是不断除我执我爱，就会断掉自己解脱的慧命。

以上这两句的含义是：如果想解脱成佛，就要发利益众生的菩提心，舍弃我执我爱，断除自私自利。

以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，
趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。

若是能发出愿、行菩提心，就能阻断恶趣之门，再也不会堕入恶趣，再也不会感受恶趣的痛苦了。

“善趣乐”就是人天的福报，名闻利养。若是发了出愿、行菩提心，世间的这些利益自然就有了。从小到大，为了快乐与幸福，我们拼命奔波忙碌，不停地追求世间的名闻利养，为此经历过无数的坎坷与磨难，受尽了多少痛苦与折磨，但是最终还是没有得到。为了得到这些利益，也绞尽脑汁、想尽了办法，但这些方法都是错误的。

佛讲过，凡夫所想和所做是背道而驰的。为了得到快乐与幸福而煞费苦心、不择手段，可是不但没有如愿以偿，反而带来了更多的烦恼与痛苦。仔细回顾一下，你们上学、工

作、成家、生孩子，带来了真正的快乐与幸福吗？没有吧！都是痛苦与烦恼。追求快乐、幸福没有错，但你采取的方法是错的。

众生都特别愚痴，什么也不明白，在真理、智者面前，就是一群不懂事的孩子。孩子在玩耍的过程中，觉得扔石头好玩，将石头从头顶扔向天空，谁知石头落下来砸到了自己的头，此时才知道疼，才知道哭；众生有时候就是一群疯子，疯子什么都不懂，没有分辨、取舍的能力，觉得火坑好玩，就不管不顾地跳进去了，当被火烧身时，才知道疼，才知道恐怖、后悔。

凡夫和那些孩子、疯子一样。认为世间的名闻利养能带来快乐与幸福，于是千方百计、想方设法去追求，一旦遭受烦恼痛苦了，才知道逃脱。错了！虽然追求快乐和幸福没有错，但是你的思想，以及所采取的方法是错误的，所以必须纠正这些错误。

你是不是真心想学佛？如果是，就要从这里做起。你能不能纠正自己、改变自己？如果能，就能学佛修行。否则，还是凡夫，还是愚痴颠倒的。这样学佛还不如不学。为什么呢？佛在经中讲过，很多大德高僧也说过，不如法学佛修行，不但没有功德，反而还有罪过。真心想学佛修行，就要如理如法地学修。

现在，我们要转变自己的思想，改变自己的行为。怎样转变、改变呢？就是发愿菩提心。从今以后，不为自己只为众生，为一切众生要发誓修持成佛，这是思想上的转变。然后还要有行为上的改变，为了成佛要学修菩萨的学处：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧六波罗蜜。若能这样从思想上转变，从行为上改变，才能解脱成佛，才能实现你的愿望，达到你的目的。

你的愿望、目的是什么？就是快乐幸福嘛！这样你才能得到永恒的快乐与幸福，否则不可能。即使得到了，也是暂时的，暂时的都是无常的。

无常的东西都属于轮回，属于轮回的东西都是痛苦的。有的是痛苦的果，有的是痛苦的因；有些缘起让你直接痛苦，有些缘起让你间接痛苦。比如，当遇到逆境时，它会直接让你烦恼痛苦；当遇到顺境时，虽然不能直接让你烦恼痛苦，但是会间接地让你烦恼痛苦。无论逆境、顺境都一样，只是直接和间接的区别。自己取舍吧！

“趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要”。若是你能发愿、行菩提心，它给你带来的利益，不仅有世间的，还有出世间的；不仅有暂时的，还有究竟的。“究竟解脱地”，菩提心能让你达到究竟的解脱成佛。“切莫散乱修此要”，心不要再散乱了，立刻下决心、做决定，好好地修持菩提心。

这是愿菩提心和行菩提心。法王告诉我们，要成就大圆满，首先要发菩提心。要发菩提心，先要修出离心。这是有次第、有程序的，前前是后后的因，后后是前前的果，它们是因果关系。没有因哪来的果？没有出离心，无法生起菩提心；没有菩提心，无法领悟大圆满。要生起菩提心，首先要修出离心。那什么是出离心呢？

于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。

就是对世间的利益与福报没有丝毫的贪恋与羡慕之心。现在，只要是大富翁、大老板，只要是总统、主席，只要是明星、学者，我们就羡慕得不得了。这都是对轮回的贪恋之心，都是贪心！这种人解脱不了！其实我们还是不明理，还是不知道事实真相。若是明理，若是知道事实真相，就会知

道这些都是虚假的，都离不开无常。

《金刚经》中讲“凡所有相，皆是虚妄”。无论他的地位有多显赫，钱财有多富足，相貌有多端庄，都是无常的、虚假的。有什么可羡慕、贪恋的？对轮回、对世间法没有丝毫的贪恋、留恋之心，对解脱的希求、渴望之心日日夜夜不停息、不间断，非常迫切，这种心叫出离心。

“当持人天供养处，殊胜严饰之净戒”。受持清净的戒律，就能成为人天的供养处。世间的那些严饰，都不是最殊胜、最庄严的；清净戒律之严饰，才是最殊胜、最庄严的。因为人天所有的众生见了，都会觉得特别庄严、殊胜，都会恭敬、供养。但是要成为人天的供养处，非常不容易，不是谁都能做到的，也不是可以侥幸得到的，都是有因缘的。那么，清净戒律的基础是什么呢？就是出离心。

戒律有别解脱戒、菩萨戒、密乘戒，它们也是有次第的。别解脱戒是菩萨戒的基础，菩萨戒是密乘戒的基础。所以，别解脱戒是一切戒律的基础。别解脱戒包括沙弥戒、沙弥尼戒、正学女戒、比丘戒、比丘尼戒、优婆塞戒、优婆夷戒、八关斋戒。别解脱戒要有出离心的摄持，才有真实的意义。若是相续中不具备出离心，没有出离心的摄持，就不算是别解脱戒。

别解脱戒是解脱的根。若能受持别解脱戒，并在此基础上精进学修，就能解脱。我们现在虽然受持八关斋戒、居士五戒，若是没有出离心的摄持，统统都不是别解脱戒，都不是解脱的因。即使持戒再严格，也只能得到一些人天的福报和暂时的利益，绝不可能解脱。

别解脱戒是最基本的戒律，若是能受持别解脱戒，有别解脱戒的严饰，立刻就会成为人天的供养处。

一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。

“增上”就是属于世间的暂时的利益与功德。“定胜乐”就是属于出世间的究竟、永恒的利益与功德。“悉皆依此而生故”，世出世间的一切功德和利益都来自于清净的戒律，暂时、究竟的成就都是依清净的戒律而生。有了清净的戒律，就能获得暂时和究竟的成就，即世出世间的一切成就。这里讲的是清净戒律的功德。

“倘若破戒堕恶趣”。若是破戒了，不立刻忏悔，就会堕入恶趣，感受地狱、饿鬼、旁生的痛苦。

“切莫迷惑当取舍”。不要再迷惑了，应当谨慎取舍，认真受戒、持戒。“舍”就是要舍掉不受戒的这种想法、念头，舍掉破戒的行为。作为凡夫不可能不犯戒，如果犯了戒，就要统统忏悔，不能让罪恶一直存留在相续中。忏悔就是把罪恶和相续分开。有的人怕破戒而不受戒，这是错误的。若不受戒，你永远不能成就，永远不能解脱。这样学佛修行不是白学白修了吗？不是失去意义了吗？

若是真心想解脱、成佛，就应该受戒。也许你受戒了还会犯戒，尤其是刚开始的时候。但是你可以统统忏悔，越快越好，这样逐渐地纠正错误，最后就不犯戒了。持戒圆满了，你就解脱、成佛了。要慢慢来，一步一步地来，尽量别犯戒，犯戒了就忏悔。有的戒犯了只忏悔就行，有的戒犯了还要重新受。但是你不能因为犯戒了可以忏悔，可以重新受戒，就随便犯戒，这样罪过就更严重了。但是，如果你实在降伏不了烦恼，控制不住习气，犯戒了，可以忏悔，可以重新受戒。

佛讲过，众生犯戒有四种原因：第一，不明理；第二，

没有深信；第三，烦恼重；第四，有习气。有时候我们因为不懂、不明白，犯戒了；有时候也明白一点，但是因为没有深信，犯戒了；有时候也明白，也相信，但是烦恼一起来，控制不了，犯戒了；有时候因为有习气，不知不觉地又犯戒了。

上师如意宝在这里劝告我们，要好好受持戒律，修出离心，发菩提心，去证得大圆满。要证得大圆满，就要先发菩提心；要发菩提心，就要先修出离心。在有出离心的基础上，皈依三宝，修四无量心，才能生起愿、行菩提心。在出离心、菩提心的基础上，再去消业、积福，修上师相应法，最后才能领悟大圆满。这些次第、程序是必不可少的。上师如意宝特别强调基础、次第，我们也在强调基础、次第。他老人家在这里是由上而下讲的，我们是由下而上讲的，其实是同一个道理。宗喀巴大师的《三主要道论》也强调次第，“三主要道”就是出离心、菩提心、空性智慧。

别总想一步登天，总想修大圆满、大手印、大中观。现在很多人都说：“我学密了，现在修本尊呢！”“我学密了，得到灌顶了。”真是笑话！什么叫修本尊？我们讲过，五种圆满是基础，两个次第是方法，最后才能成就本尊。在出离心和菩提心的基础上，相续成熟了，才能接到灌顶，之前是不可能的。其实，若是按仪轨严格要求，灌顶要具足很多条件：上师的条件、坛城的条件、弟子的条件。不是谁都可以接受灌顶的。不要好高骛远，不要盲修瞎练，这样会错过机会的。所以大家要从基础开始，一步一步地来，脚踏实地地修。

修持加行是通向大圆满的唯一之路。通过四外加行修出离心，通过皈依、发心修菩提心，通过除障法、曼茶罗、上师瑜伽修大圆满，这是一个完整的修持方法。遇到了这么殊

胜的法要，这么完整的法门，如果不好好修，还到处瞎跑，就是福报不够，或者说没有福报。就像一个快要渴死的人，眼前的碗里装满了甘露不喝，却到别处找水喝一样。你自己碗里装的是甘露，喝了不仅能解渴，还能治病，能解除痛苦。但是你没认识到，还到处去找水—— 而且不一定能找到，即使找到了，也只是一杯水，没有多大意义。

你们虽然遇到了无比殊胜的大圆满法门，但是如果认识不到，不珍惜，还是没有福报。只听了一些开示，按照法本念几遍仪轨，这不叫“遇到大圆满法”。你认识到了，而且能不间断地学修，这才是真正的遇到、真正的福报。如意宝拿到手里了，你是幸运的，是有福报的。如果你觉得这是一块石头，没有认识到，不知道这是如意宝，然后把它扔到了垃圾桶里，对你来说，这和没有得到一样，还是没有意义，还是没有福报。所以大家一定要珍惜，珍惜，再珍惜！好好学，好好修！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

《胜利道歌》讲记（三）

今天接着讲《胜利道歌》。在这里，法王主要是劝我们学修大圆满法，它是快速成就佛果的唯一方法。然而，并不是谁都可以修持、领悟大圆满法。要修大圆满法正行，需要一定的基础。什么是修大圆满法正行的基础呢？就是发菩提心。菩提心的基础又是什么呢？是出离心。若是没有出离心，无法发出菩提心；若是没有菩提心，无法领悟大圆满。这个次第很重要。

虽然我们有缘分修大圆满法，但是修大圆满法的人，都要从基础开始，先把出离心修出来，再把菩提心发出来，然后再修大圆满，才能成就。

现在我们修加行，就是修基础。通过四外加行，才能产生出离心；通过五内加行的皈依和发心，才能发出愿、行菩提心；然后在此基础上再修除障法消除业障，修曼茶罗积福，修上师瑜伽培养对上师的信心，和上师相应，最后才能领悟大圆满。这个程序、次第很重要。

我们首先要观察自相续，在自己的相续中有没有出离心？若是没有出离心，就先修出离心，接着再进一步修菩提心，最后修大圆满法；若是相续中有了出离心，就可以直接修菩提心了；若是相续中已具备了出离心和菩提心，就可以直接修大圆满法正行了。这个程序、次第是很重要的，也是必须的。

言行恒时随顺友，秉性正直心善良，
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。

今天讲人品。人品是学佛的基础，无论是修小乘，还是修大乘，都要以此为基础。若是没有仁义道德作基础，就无

法学佛修行。连人都没有做好，怎么能做佛、做菩萨呢？上师如意宝在这里也强调，我们必须要有一个好的人品，好的人规。

“言行恒时随顺友”。大部分人都有个性，脾气倔强，不讲道理，自以为是，不恒顺众生，不随顺自己的亲朋道友。我们的言行应该恒时随顺亲友，不是偶尔随顺，而是恒时随顺。

“秉性正直心善良”。我们都应该以一颗正直、善良的心，善待所有的人，对每一个人都不能有恶意。当他人面临困难时，自己要实实在在地去帮助，真心诚意地希望他人得到好处。

“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀”。我们以前也讲过，真正想让自己得到利益，就要先利益他人，这里也是此意。若是想得到长久的利益，暂时就要先利益他人，这是一种窍诀。你去帮助、善待他人，这样他人以后也会帮助、善待你。你去帮助、善待更多的众生，最后他们都会报答你，这样你将得到更多的利益和帮助。

此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！

“此乃清净人规法，三世诸佛方便道”。“人规法”，就是仁义道德。这是一种清净的仁义道德，三世诸佛也是通过这样的善巧方便来利益众生的。

“亦为四摄之精华”。佛菩萨利益众生的时候，有四种窍诀：仁义道德、随顺亲友、秉性正直、心地善良。这是四摄法的精华。佛菩萨要利益众生，也要通过这些善巧方便。我们应该学习这些清净的人规法。

“诸位弟子切莫忘”。法王如意宝提醒我们，不要忘记

这些仁义道德。因为良好的人品、为人处世的方法，是学佛修行的基础。也就是我经常给大家讲的“认真和老实”。我们现在虽然也在学佛修行、闻法思维，但就是精进不起来。原因何在？就是因为我们不认真、不老实。不管是发心还是做事情，都是这样。

佛法里讲，这是一种疑惑。我们还没有断除疑惑，总是半信半疑、三心二意，不是一心一意、死心塌地。虽然我们每天都在做课、闻法，但是没有做到认真和老实。其实认真和老实就是人品、人道。如果不认真、不老实，不要说出世间，就连世间暂时的事情都做不好。所以，学佛修行更要认认真真、老老实实、脚踏实地。这是一个大问题！虽然你们现在都发心、发愿、发誓要学修大圆满法，要学修我们这个传承，但是好多人都不是脚踏实地、一心一意。

以前净空法师依止李炳南老师的时候，李炳南老师给净空法师提出了四个条件，这是有道理的。刚开始李炳南老师并没有收净空法师为徒，后来经净空法师一而再、再而三地请求，李炳南老师才答应并提出四个条件：“若是真心想跟我学修，必须做到：第一，从今天起，再也不能听其他任何一位法师、大德的讲法和开示，只能听我的；第二，从今以后看任何书，必须经过我的允许；第三，以前所学的那些，统统都要放下；第四，依止我最少学五年。”刚开始，净空法师认为这些要求很过分，但仔细一想，觉得有道理，就下决心依止了李炳南老师。

净空法师说，自己后来明白了很多道理，越学越清楚李炳南老师为什么这样要求自己。五年以后，净空法师又自愿增加了五年，共依止李炳南老师十年之久。在此期间，净空法师没有听过其他任何一位大德高僧的讲经说法。十年以后，李炳南老师告诉他，现在可以听其他的开示，也可以看

其他的书籍，不管是世间的还是出世间的，不管是佛教的还是外道的，包括那些天魔外道讲的，都可以看。为什么呢？因为这个时候净空法师已经有定力了，脚跟站稳了，不会受任何影响了。

修行有一定定力的时候可以听、可以看其他的开示。李炳南老师不是分别，也不是嫉妒。如果你东学西看，最后什么也学不到；如果你东跑西颠，最后什么也修不成。在修行的道路上，你们的脚跟还没有站稳，若去接触更多的人、更多的法，会受影响的。你们现在还没有智慧，不能分辨什么是邪，什么是正；什么是清净，什么是污染；什么是觉悟，什么是迷惑。我给大家讲过，在没有开悟证悟、明心见性之前，你没有资格评价别人，说别人的是非。因为你无法分辨他人是好是坏、是善是恶、是邪是正。

其实在人当中，包括修行人当中，有这样四种情况：外熟内不熟、内熟外不熟、外熟内熟、内不熟外也不熟。内熟外不熟、外熟内不熟，这两种人不容易分辨，一般人没有这个分辨能力。所以，如果想学佛修行、解脱成佛，就要一门深入、脚踏实地，这样才能成就。否则，最后损失的是自己。

我们现在有这么好的学佛修行的机缘和条件，如果不珍惜，还在浪费时间、浪费生命、浪费光阴，那就太可怜、太可惜了！愚痴颠倒、不分真假、东学西看、东跑西颠，这种半信半疑、三心二意的人，什么也得不到，不会有任何成就。

这几天，我在看净空法师的《认识佛教》，里面讲了他依止善知识的过程，我深有同感。我以前依止上师的时候也是这样做的。自从依止上师法王如意宝以后，我就再也没有依止过其他上师，再也没有接过其他上师的传承。在藏地还

有很多大德高僧、佛菩萨再来，他们所传授的法也是非常殊胜的。但我为什么不去亲近他们，不去接受他们的传承呢？我不是分别，也不是看不起那些大德高僧，而是觉得没有必要。

三世诸佛都是一体的，所有的具德上师都是一体的。我找到了自己的上师，找到了我想要的法要，就没有必要再去见其他的上师、再去接其他的传承。因为上师一点不差，法一点不差，差就差在自己。我亲近了一个和自己最有缘分的上师、善知识，就等于亲近了一切上师、善知识；我学修了一个和自己相续相应的法门，就等于修习了所有的法门。如果东跑西颠，不要说作为学佛人，就连作为一个普通人应当具备的人品都没有。

什么叫师已摄受？具德的上师都具有无伪的慈悲心，他不可能不摄受你，也不可能不救度你。能否得到上师、善知识的摄受，关键在于你自己。你可以选择上师，也可以选择法门。我们在上师瑜伽里讲过，先观察上师，然后再依止上师，最后学修上师的意行。

所有具德的上师都是一体的，但是每个人的缘分不同；所有的法门都是平等的，但是和自相续相应的法门与其它法门也不同。所以你可以选择有缘的上师，可以选择和自相续相应的法门。但是既然你选择了上师、善知识，选择了这个法门，就不能再犹豫了。要死心塌地、一心一意地依止、学修，这样才能成就。你是不是一心一意地依止上师，对具德的上师来说，不会有任何影响，但是会影响你自己的成就。

我经常讲修行要认认真真！我们现在学佛修行不认真，连做功课都不认真，哇哇地念："嗡，桑巴RA，桑巴RA……"表面上看很像样，念得也很顺溜，但是心没有用在功课上。一说要做功课，心里就开始不高兴了，有压力了，

这就说明你没有用心。

若是真正用心了，做功课是一种最大的享受。那时你所得到的是法喜，那种喜悦无法形容、无以言表啊！你们看看自己，做功课时一点法喜都没有，就是没有用心。我们现在所念的每一个字、每一句话、每一段内容都有它的含义，应该是边念边观想、边念边思维。刚开始要做到每一字、每一句话都投入、用心肯定有困难，但是慢慢就能做到了。心投入进去了，时间过得也特别快，一小时如同一瞬间。

但是你们现在做功课都是这样："现在念到哪了？""哎呀，才念百字明，百字明念得太慢了，快一点多好啊！""哎哟，腿疼了！""哎哟，后背疼了！""哎哟，肚子疼了！"心里想的就是这些。这说明你的心没有投入，没有禅定。若是你真正入定了，根本不可能感觉到这些。念佛、念经、念仪轨，主要是为了禅定，若是你没有禅定，就白念了，没有用，不会有进步的，不可能得到功德和利益。

念佛、诵经、念仪轨都是为了这颗心。若是心态没有转变，念诵就没有意义了，是浪费时间。你们千里迢迢、跋山涉水来到这里，应该珍惜每分每秒来闻、思、修，但是你们却懈怠懒惰、得过且过。"哎哟，我有高原反应，不舒服。"连听课的兴趣都没有。这是在找借口嘛！若是真正有强烈的希求正法之心，根本不会感觉到高原反应。

什么是强烈的希求正法之心？当你们去做过一些自己特别喜欢、特别愿意做的事情时，心态是怎样的？根本没有任何借口，即使时间再晚、下再大的雨、刮再大的风也不会在乎。看看你们是怎么学佛的，一说天黑了，没有电了，什么也看不到了，就呼呼大睡了；都是借口："哎哟，我有高原反应，头疼。"就顺势躺下了，不学不修了。这就是希求正

法的心不强烈。

什么叫信心？就是特别喜欢，像饥饿的牦牛吃草一样，这口草还没吃完就盯着下一口。但你们根本没有这种强烈的希求正法之心，如果有这种心，谁也障碍不了你。你们现在有各方面的障碍，都是因为自己的信心不足，希求正法的心不强烈，没有别的原因。

做事情也是。“我要发心做义工！”刚开始很精进、很积极，过段时间，别人说了些什么，心里就开始起烦恼了。这都说明你的发心不正确。若是真心想做义工，想为人民服务，想为众生服务，想奉献付出，一切都无所谓，谁也阻碍不了你。发心到位了，不可能有障碍。如果有障碍，说明发心有问题。顺顺利利、高高兴兴了，就想做了；有一点坎坷磨难、违缘障碍了，就不想做了，这叫发心不到位。以前的大德高僧为了学佛修行，不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，一切都能忍受，这才是真正的发心到位。要认真、老实，要发自内心啊！

接下来就是回向。

以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，
令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

法王如意宝讲法、造论有不可思议的善根与功德，现在将这些善根及功德回向给一切众生，愿一切众生都能超越轮回之深渊，得到解脱。愿法王如意宝所有的心子、弟子一接触到此法，就能生起欢喜之心、生起信心，进而能够学修，最终都能往生到西方极乐世界。

法王这一生特别强调、主要传授的是两个法门：一个是净土法，另一个是大圆满法。我们现在所修的也是这两个法门。我们的法本是《净土与大圆满修法仪轨》，净土指的

就是往生法——临终能够往生到西方极乐世界的方法。想要临终往生，一种方法是要具备临终往生的四个条件，我们早晚课的主要内容就是修往生的四个条件；另一种方法是破瓦法。大圆满是即身成佛的方法，有立断法和顿超法。我们现在所修的这些加行，都是大圆满的前行，通过加行的修法，最后才能证得大圆满。

《胜利道歌》就要讲完了。这是法王对我们的教导，虽然词句不多，但是内容非常殊胜，与我们现在所修的法门也非常相应。我们一定要谨记法王如意宝的教言，好好地学修往生法和大圆满法。最起码修往生法、净土法，具足往生的四个条件。然后修破瓦法，临终的时候往生西方极乐世界。最好修大圆满法，让自己即生成佛。这两个都是今生解脱的方法。我们一定要把握机会，认真学修。

现在是末法时期，学佛修行不能一拖再拖，不能拖到来世，或来世的来世。因为越往后魔力越强，佛力越弱，越不好解脱、不好成就。所以现在大家一定要发奋图强、趁热打铁，抓住难得的机缘，努力学习、用心修持，这样我们今生一定能解脱、能成佛。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

